



سہرپہرشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن  
سہرپہرشتی ہونہری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح  
تایپکرن: زییر خالد سفر  
دیزاین: ہلال عابد رمضان  
بہرگ: ناری محسن أحمد

## بىناقى خۇدايى مەزن ودىلۇقان

بىگومان ژيان ب گشتى بى بەرنامە نابىت و ھەمى كار پىدقى ب نەخشەكيشان وپلانداناننى ھەيە ھەتا ئەگەرئىت سەرگەفتنى بىنە مسۆگەرگرن. پەرودەدا وەرزشى كو لايەنەكى بەرفرەھى ژيانى ب خۇفە دگرىت پىدقى ب رىنمايى وپلانا تايبەت ھەيە. ھەتا ئارمانجىت باش بدەستقەبىن.

ژبەر راستقەكرنا ياسايىت ياريا يىن بەردەوام ژبەر ھندى پىدقى بوو كو قى پەرتوكى پىداچونەك بۇ بىتە كرن بۇ نوكرنا زانستا ب شىوھكى كو بگونجىت دگەل قى چەرخى.

ھىقىدارىن مامۇستايىن پەرودەدا وەرزشى يىن بەرىز مفايەكى ژقى پەرتوكى وەرگرن ب شىوھكى كو ھەفكارى وان بىت ل رويى زانستى و زمانى وكرىارى داکو زارقىن خۇ بكەينە ئىك و بنەمايەكى بنەرەتىى بەراھىى دارىژىن بۇ پاشەروژى. ئەم ھەمى ل ھەر ئاستەكى بىن مە پىدقى ب زانىارىت پتر و نوكرنا زانىارىت خۇ ھەيە. داکو پاشنەكەقىن ژ چەرخا زانستىيا ھەفچەرخ.

ئەف پەرتوكە ژى مە دكەتە ھەقال دگەل زانىارىان قىجا ھىقىدارىن مە خزمەتەكا قى بوارى كرىت وھارىكارىيەك بۇ مامۇستايىن پەرودەدا وەرزشى يىن بەرىز پىشكىشكرىت.

لىژنا پىداچوونى

## ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قونتاغىن ھەفتى و ھەشتى و نەھى

**ل بواری زانست و زانیاریان:** فیرکنا قوتابیان و خويندکاران ب کارزانی و بەرنامە و پەرۆگرامی یارییت پەرودەدا وەرزشى کو رهوشنبیرییه کا وەرزشى یا کشتى بدەت.

**ل بواری دەروونی (نفس):** گەشە پیدانا ھەزین وەرزشى وھاندانا قى ھەزى بۆ بھئینانا کرىارا چالاکییت وەرزشى دناڤ قوتابخانە و دەرڤەى قوتابخانىدا گەشە پیدانا گیانى ریبەرى ورڤەبەرییی ل دەڤ قوتابیان ل دەمی یارییت وەرزشى و پویتە دان ب جڤاڤ و خوشەویستی تىپا خو و گرنکی پیدان و گەشەکرنا ھەزا وەرزشى.

**ل بواری بزاقى:** گەشە پیدانا راھینانا وفیرکنا قوتابیان ب بنەمايین بنەرەت و کارزانىیت یارییت وەرزشى وھندەك پلانین ھونەرى ییت یارییت تاکی تىپی (الفردى والفرقى) بھئینانا ڤان یارییان کو دگەل ژییى وان یى گونجاییبیت ژ دەرڤەى پۆلى. ھەرودسان پیتەدان ب وان راھینانان کو دبەنە ئەگەرئ ب ھیزکرنا زەڤلەکییت قوتابیان دڤى قوناغیدا.

## ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قوناغا ئامادەیی

**ل بواری زانست و زانیاریان:** ئاگەھدارکرنا قوتابیان ب وان گوھۆرینییت ب سەر زەڤلەکییت واندان تین ل قوناغا سنیلەپیدا رینماییا وان بکەن بۆ ب کارئینانا شیوازی دروست ل دەمی بھئینانا یارییت وەرزشى و ئاگادارکرنا قوتابیان ب زیدەبوونا ھشیاری و رهوشنبیرییا گشتى یا وەرزشى وان ب ئەگەرئ پیدانا یاسایا یارییت وەرزشى بۆ قوتابى و خويندکاران ل دەمی بھئینانا بەریکاناندا.

**ل بواری دەروونی:** گەشەکرنا بارى دەروونی ل دەمی ئازریانى دیارییان و بەریکانییت وەرزشیدا گەشەکرنا گیانى رابەرییی لڤیف قوتابیان کو پشین خوڤراگرن و ئارامبن ل دەمی ئازریانى ل یارییت وەرزشى. ھەرودسان گەشە پیدانا لایەنى ڤیانا وولات و نیشتمانى ل دەمی بھئینانا یارى وبەریکانییت وەرزشى.

**ل بوارى بزاقي:** گەشە كرن وزىدەكرنا كاردانەقى (رد الفعل) وگەشەكرنا كاززانىيت بزاقي كوب ئەگەرى مەشقكرن و يارييان ولايەنىت ھۆنەرى بۇ شيانىت وەرزشى ب دەستقە دئىن.

**يەكىت پروگرامى (مفردات المنهج)**  
**پروگرامى جمناستيك**  
**بۇقوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى**

**پۇلا حەقتى:**

۱- بزاقيت سەر ئەردى: پىداچونەك ب بزاقيت بەراھىي. قولوپىنك (الدرجة) بۇ پىشقە. ب پى يى قەكرى-قولوپىنك بۇ پاشقە-راوہستان ل سەر ھەردوو دەستا.



قولوپىنك بۇ پىشقە (الدرجة)

۲- ھەسپى دارى (المهر) بلندى (۱) م

خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى.

خۇ ھاقيتن ب پىيىت گرتى.

۳- سندوق: خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى

ھاقيتن ب چەميايى پىيىت گرتى بۇ ژناقدا (القفز المتكور داخلا)

۴- بەربەستا ھەقسەنگ: (عارضة التوازن) رىقە چوون ل سەر (رايەلى) ل بلنداھيا ۷۰سم رىقە چوون ل سەر (رايەلى) دگەل گرتنا پارچەدارەكى ب دەستى. پاشى ھاقيتن دارى بۇ سەرى وقەگرتنا وى. رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى خوزقراندن (۱۸۰). رىقە چوون ل سەر رايەلى دگەل بلندكرنا ھەردوو دەستا بۇ رەخان پشتى لقينا ئىك پىيى بۇ پاشقە.

رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى بلندكرنا ھەردوو دەستان بۇ تەنشتان وچەماندنا چوكان وزقرين بۇ (۱۸۰).

**تېيىنى:** رىكا ب سەرکەفتى ب (رايەلى) خۇھلاويستنا ھەقسەنگ (التعلق الاتزانى) كىقرىشك - سياربوون.



راھبىنانا ھەفسەنگ

رېكا ھاتنا خارى ل سەر رايە لى (ياريزان دگەل ھەژاندنا (مرجھه) پىي - ھاڧىتتا ۋەكى ستىرى - كارت ويل - زفراندنى دروست بکەت ل ھەواى).

تېيىنى: ھەكە ل قوتابخانى رايە لا ھەفسەنگ نەبوو ئەف بزاقە ل سەر پاندىرەكى (مصطبة) تېنە بجھىيان.

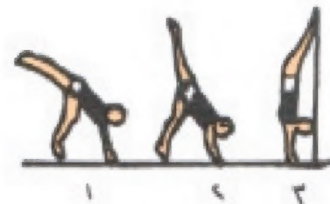
۵- چالاكيا (ايقاعى) ۋ دەمدار بۇ كچان:

۱- جورىت رېقە چوونى - رېقە چوونا قىستە ڧاليا ۋەرزشى (الاستعراض الرياضى) رېقە چوون ل سەر شەيىت پىي.

۲- غاردان بۇ پېشقە - بۇ تەنشتان - بۇ پاشقە - ب سىگاف.

۳- شىوئ نەلقاندنا - ھەردوو دەستان ل راوہستانى - ل رېقە چوونى - ل غاردانى.

۴- ل سەر ئىشقلكى (خطوة الحجل) خشاندىن بۇ تەنشتى - (پىنگاڧا خشاندىن بۇ تەنشتان ۋ پېشقە ۋ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك) مامۇستا دى زنجيرەكا ڧان بزاقا دەتە قوتابيان ئەو قوتابىيىت سەرکەفتى دى ھنىرتە (بنگەھى تايبەت) بۇ مەشقەرنى.



## پۇلا ھەشتى:

### ۱- بزاڭىت سەرئەردى:

۱- پىداچوونا بزاڭىت بەراھىكى.

۲- قولوپىنك (الدرجە) - (راوستان - ھەردوو دەست بۇ پىششە - قولوپىنك بۇ پىششە)

۲- زنجىرەكا بزاڭىت سەرئەردى پىكھاتىن ژ پىنج بزاڭان.

### ۲- ھەسپىندارى (المهر):

۱- خۇ ھاڭىتتا چەماندى (القفره المنحنیه)

۲- خۇ ھاڭىتتا پىيت قەكرى.

### ۳- سندوق:

۱- خۇ ھاڭىتن ب پىيت قەكرى بۇ كوران ودانانا سندوقى ب درىژى.

۲- خۇ ھاڭىتتا چەماندى وب جويكرنا پىيان (ل سەر سندوقى ب فرەھى)

۳- خۇ ھاڭىتتا چەماندى بۇ كوران و (دانانا سندوقى ب فرەھى)



### ۴- رايەلا ھەقسەنگ (عارضۃ التوازن):

۱- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب وەرگرتنا شىوئ تەرازيى.

۲- رىڭقەچوونا بلەز ل سەر رايەلى.

۳- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب نىف چەماندنا چوكان.

۴- زنجىرەكا بزاڭان ل سەر رايەلى ژ بزاڭىت بەراھىكى دگەل چاڭدېريا ھاتنا خار و سەرکەفتنى ل سەر

رايەلى ب شىوھكى ھونەرى.



پۇلا نەھى:

### ۱- بزاڧىت سەر ئەردى:

پىداچوونا بزاڧىت بەراھىكى - خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان بۇ پىشە بجهئىنانا بزاڧان (كارت ويل) بۇ چەند جارەكان.

### ۲- ھەسپىدارى:

۱- خۇ ھاڧىتن ل سەر (دانانا سىندقى ب فرەھى)

۲- خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان (ب فرەھى)

### ۳- سىندوق:

دووبارەكرنا بزاڧا خۇھاڧىتنى ب پىيت قەكرى و پىيت گرتى.

### ۴- رايەلا ھەقسەنگ: (عارضۃ التوازن)

زىچىرەكا بزاڧان ل سەر رايەلى.

## پروگرامى جىناستىكى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

### ئىكى: بزاڧا سەر ئەردى

۱- قولوپىنك بۇ پىشە ژ راوەستانى — راوەستان ل سەر ھەردوو دەستان

۲- تەرازى (مىزان أمامى) پاشى قولوپىنك بۇ پىشە.

۳- خۇ ھاڧىتنا عەرەبى (القفره العربيه).

۴- خۇ ھاڧىتنا عەرەبى ژ سى پىنگاڧان - قولوپىنك بۇ پىشە — راوەستان ل سەر ھەردوو دەستان.



تەرازى بۇ پىشە

### دووئ: هه سپیداری (المهر):

۱- خۆ هاقیتن ب جوت کرنا ههردوو پیاوان.

۲- خۆ هاقیتن عه ره بی ل سه ره سپیداری.

### سیی: سندوق:

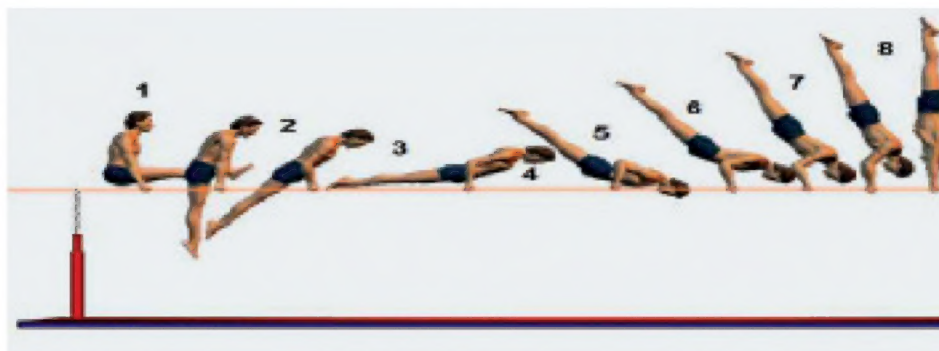
۱- خۆ هاقیتن ب پییت فه کری ل سه ره سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

۲- خۆ هاقیتن ب پییت گرتی ل سه ره سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

### چارئ: ئامیری هلاویستنی و ته ریب (عوقلة و متوازی):

۱- گرتنا هلاویستی (عوقله) ب لای پێشقه ده رباره ی گرتنی ب ههردوو دهستا — دروست کرنا هیژوکی (مرجه) و هاتنا خار ژ پێشقه.

۲- ئامیری ته ریب (متوازی) خۆ هلاویستن ب ههردوو بنكه فشان (التعلق الابطي) — راوهستان ل سه ره ملان. قولوپینك (دحرجه) — روینشتن ب فه کرنا ههردوو پیاوان — هاتنا خار.



## پۇلا يازدى:

### ئىككى: بزاڧىت سەرئەردى:

۱- پىداچوون ب قوناغا پىشى

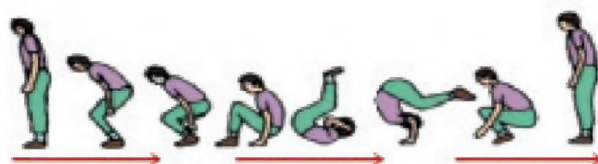
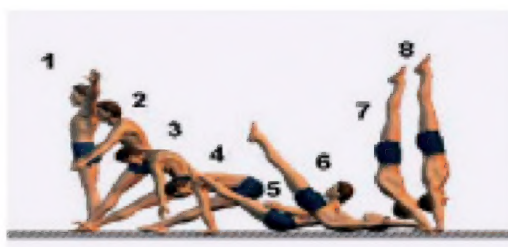
۲- زنجىرەك ژ راھىنانىت پىشى بۇ نموونە:

(راوستان — تەرازى (مىزان) - قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان)

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان — قرىن (غگس) — راوستان.

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان — راوستان

كارت ويل (عجلە بشرىه) خۇ ھاڧىتتا عەردى (قفزە عربىه).



قولوپىنك (الدرجە) بۇ پاشقە

### دووى: ھەسپىدارى (المهر):

بجھىنانا وان راھىنانان ئەوئ ل پۇلا دەھى ھاتىن دگەل زىدەكرنا بلنداھيا ھەسپىدارى.

### سىي: سندوق:

۱- خۇ ھاڧىتتا سەر سندوقى (دانانا سندوقى ب فرەھى) سى تەخە (۳ طبقات)

۲- خۇ ھاڧىتتا ب ھەردوو دەستان (قفزە الیدىن) دانانا سندوقى ب فرەھى — سى تەخە (۳ طبقات)

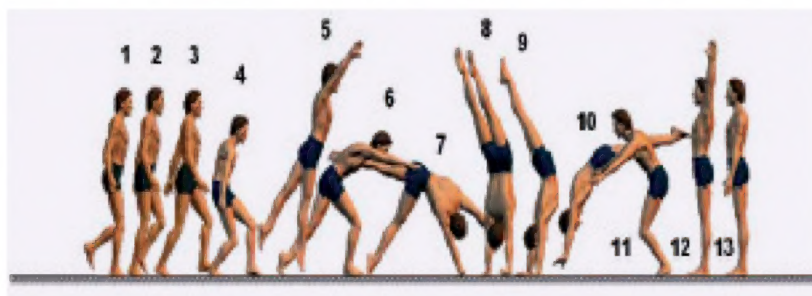
۳- كارت ويل (العجلە البشرىه) داناناسندوقى ب درىژى - ھلاوىستى (عوقلە) — زفراندن —

راوستان زفراندنەكا بجويك بۇ پىشقە — ھاتنا خار.

ئامىرى تەرىب (متوازی) خۇ ھلاوىستن ب بىكەفشان (التعلق الابطى) — راوستان — راوستان

ل سەر ملان — قولوپىنك (دحرجه) — لىدانا ھەردوو پىيان ب قەكرى ب رایەلى - زفراندن بۇ

پىشقە — زفراندن بۇ پىشقە - ھاتنا خار ب نىقرقرىن (الهبوط بنصف دورة).



**پۇلا داۋازى:**

**ئىككى: سندوق:**

۱- خۇ ھاڧىتن ب ھەردوو دەستان - دانان سندوقى ب دريژى ھەمى تەخىت سندوقى (كافة الطبقات)

۲- خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه) دانانا سندوقى ب دريژى ب ھەمى تەخىت سندوقى.

**دووى: ئاميرى ھالاويستنى وتەريب ( عقله ومتوازي):**

ھالاويستيا (عقله) نزم — رېڧەچوون بۇ ھالاويستىي (گرتنا ھالاويستىي) — جھگير كرنا لەشى  
زفراندنەكا بچووك بۇ پېشقە - ھاتنا خار.

ئاميرى تەريب (متوازي) (خۇ ھالاويستن) ب بىكەفشان (التعلق الابطي) — راوہستان — راوہستان  
ل سەر ملا - زفراندن - ھاتنا خار.

**تېيىنى:**

۱- بجهئنانا ھەمى پېرۇگرامى يارىيان ل دەمى مەشق كرنا تيمىت قوتابخانا وخاندنگەھان.

۲- گوتنا ياسا وديروكا جمناستىكى بۇ قوتابيان رۇژيت سرو سەرما ئان ل وان رۇژين كاودان  
نەدگونجاين.



## پروگرامی یارییا ته پیا باسکت بولی بو قوناغین هفتی و ههشتی و نهی

### پولا هفتی:

- ۱- گرتنا پی ب ههردوو دهستان.
- ۲- باسدان ل ئاستی سینگی دگهل گرتنا ته پی ب ههردوو دهستان.
- ۳- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ راوهستانی.



ئه نجامدانا کریارا تهپ ته پی

- ۴- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ بزاقی.
- ۵- هافیتنا ته پی بو سه لکی (التهدیف) ژ راوهستانی.
- ۶- هافیتنا ته پی بو سه لکی (التهدیف) ب ئیک دهست ژ راوهستانی.
- ۷- یاریکرن ب شیوی ۳×۳ ل سه ر ئیک سه لک.

**تییینی:** راهینانیت لهشی گهرمکرنی پیدقییه وان بزافان فهگريت کو مفای بگههینته باسکت بولی.  
وهکی لهزاتی وراوهستان ب ئیک هژمار ل دهمی غاردانی ئان ب دوو هژماران و گوهورپنا شیوی غاردانی ژ  
لايهکی بو لایهکی دی.

## پۇلا ھەشتى:

- ۱- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ل بزاقى (گوھۆرپنا رىژا غاردان و راوھستانى) (المحاوره)
- ۲- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ب كارئىنانا ھەردوو دەستان راست و چەپ.
- ۳- ياريكرن فەگەريايى (المرتده) ب ھەردوو دەستان ژ راوھستان و بزاقى.
- ۴- راھىنانا بزاقا ياريكرنى (تەپ تەپە) (محاوره) پشتى پاسدانى. پاسدان و بزاقا ھەرگرتنا تەپى جارەكا دى پشتى ھەرگرتنا جھەكى دى ل گورەپانى.
- ۵- تەپ ھاقىتن بۇ سەلكى ب يەك دەست دبزاقيدا ژلايى راست و چەپى.
- ۶- بىنەمايىت ھىر شكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى.



پاسا فەگەراندى

## پۇلا نەھى:

- ۱- ھاقىتن تەپى بۇ سەلكى ب يەك دەست ژ بزاقى ل ھەردوو لا راست و چەپ.
  - ۲- پاسدانا درىژ (المناوله الكويله) ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى راوھستاي.
  - ۳- پاسدانا دوير ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى ل بارى بزاقىدا بىت.
  - ۴- تەپ تەپە كرن ئىك بەرامبەر ئىكى (چەوانيا دەر باز بوونى ژ بەرگريكرنى ب خاپاندن پشتى تەپ تەپە كرنى) (المحاوره).
  - ۵- بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى (بزاف بۇ پىشقە بۇ ھەردوو تەنستان و پشتى)
  - ۶- راھىنانا (ھوير) (تركيز) كو دبەرژەوھنديا وى راھىنانىدايە ئەوا دايە ياريزانى ل قوناغا چارى و پىنجى.
  - ۷- بجھىنانا ياريا سەلكى.
- تەيىنى: چەند بابەتەكىن ياريا باسكت بۆلى و دىرۇكا وى ياريى دى دىنە قوتابيان دكاودانەكيدا كو نەشىن ب شىوھكى كرىارى ژ دەر قەي پۆلى بىتە بجھىنان.



هاڧىتىنا تەپى ژ پراوستان

هاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى ژ خۇ ھاڧىتىنى

### پروگرامى يارىيا باسكت بولى (سەلكى) بۇ قوناغا ئامادىيى

#### پۇلا دەھى:



- ۱- پىداچونەكا ب لەز ب ھەمى جورىت پاسدانى (أنواع المناولات).
- ۲- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى شىوئ رەڧاندنى (التهديف الخطي).
- ۳- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى بەيەك دەست ژ خۇ ھاڧىتن و جەيت جودا جودا.
- ۴- لڧاندنا پىيى جىھگىر (الارتكاز) ل رىڧە چوون و غاردانىدا.
- ۵- لڧاندنا ھەردوو پى و دەستان ب شىوئ بەرگريكرنى (ئيك ياريزان).
- ۶- راھىنانا ھىرشكرنى دژى بەندكرنى (تمارين هجوميه على الحجز) وجورىت كرىارا ئىك و دوو برىنى (القطع).
- ۷- راھىنانىت جودا جودا بۇ بەرگريكرنى ژ دەڧەرا زونى.
- ۸- ھىرشكرنا ب لەز و چەوانىا ھىرشكرنى (پشتى وەرگرتنا تەپى پشتى تۆماركرنا خالان و پاسدان تەپى).
- ۹- دانانا پلانا ھىرشكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى و دژى بەرگريكرنى ژ دەڧەرى.
- ۱۰- بجھىنانا يارىيەكا ئاسايى ل تەپا باسكت بولى

## پۇلا يازدى:

- ۱- دانانا راھىنانىت رگە بەرىپ (منافسه) بۇ بجهئىنانا ھەمى جورپىت پاسدانى.
- ۲- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب ھەردوو دەستان ل ھنداف سەرى.
- ۳- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب يەك دەست ژ خارى پىشتى وەرگرتا دوو پىنگافان.
- ۴- بەرگريگرن تاكە كەسى (الدفاع الفردى) دژى دوو ھىرشكەران.
- ۵- ھىرشبرنا بلەز.
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (باسكت بۇل) دگەل شروڤەكرنا برگىت ياسايا يارىيا سەلکى (باسكت بول).

## پۇلا دوازدى:

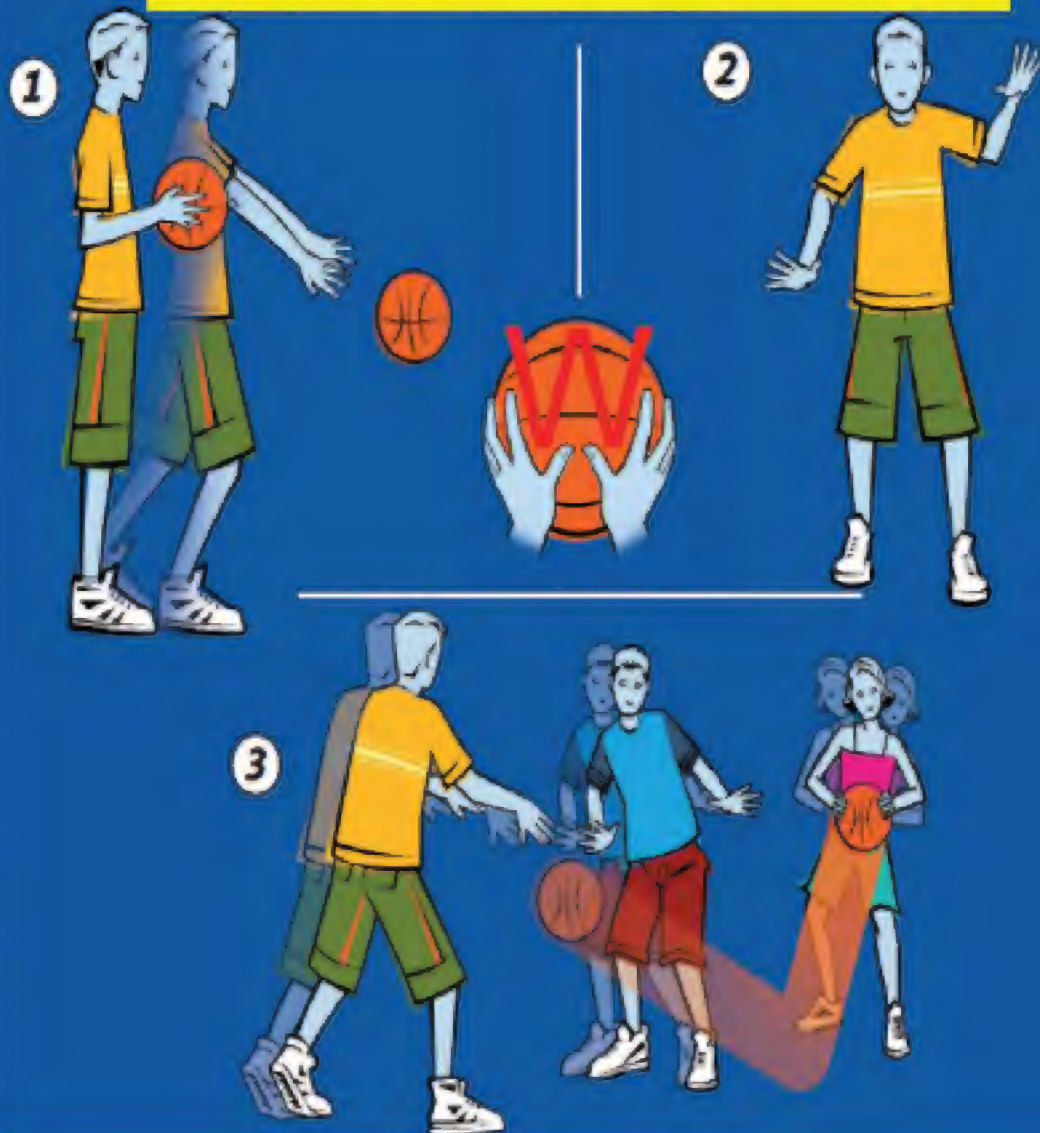
- ۱- پىداچوونەكا بلەز بۇ ھەمى جورپىت پاسدان و ھافىتنى بۇ سەلکى.
- ۲- بەرگريگرن ژ دەرڤەئى (دفاع المنطقة).
- ۳- بەرگريگرن ئىك بەرامبەر ئىك.
- ۴- پالانا ھىرشبرنى دژى بەرگريگرنى ئىك بەرامبەر ئىك و بەرگريگرن ژ دەرڤەئى.
- ۵- بەرگريگرن دژى ھىرشا بلەز ( ۲ دژى ۳ ).
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (مزاولة اللعبة).

**تېيىنى:** زىدەكرنا (گۆتتا) برگىت ياسايا تەپا سەلکى و دىروكا فى يارىيى بۇ قوتابيان بىتە گۆتن ل  
رۆژىت سار و سەقايى نەگونجاي.



ھندەك ژ جوریت ھاڤیتنى بۆسەلکى

پاس دانا فہ گہریایی - بلوک - چہ وانیا تہ پ گرتنی



## پروگرامى يارييا تەپا دەستى

### پۇلا ھەفتى:

۱- ۋەرگرتنا (گرتنا) تەپى ب ھەردوو دەستان راۋەستان و زىدە لىنىدا.



۲- پاسدان ژ ھنداڤ سەرى ب يەك دەست ل لىنى.

۳- ھافىتتا تەپى بۇ گولى ژ ھنداڤ سەرى ل لىنى.

۴- جۇرئەت راھىنانىت لىكداى (مركبه) بۇ ھەمى بنەمايىت سەرى.

۵- بەرگريكرن ژ دەڤەرا (۶- چۈنە ، ۵-۱).

۶- راۋەستانا گۈلچى.

۷- شروڤە كرنا ھندەك ژ برگىت ياساىا تەپا دەستى.

۸- بجھىنانا يارييەكا ئاساىى.

## پۇلا ھەشتى:



۱- راھىنانا لىكدای (مركبه) بۇ بنه مايىت دەسپىكى.

۲- راھىنان بۇ بەرگىرنا تاكه كەسى.

۳- راھىنانا ۋەرگرتن ۋ ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل

ھەبوونا بەرگىركارى (مدافع).

۴- پالانا ھىرشكرنى ب كوم (۲-۴ ، ۳-۲).

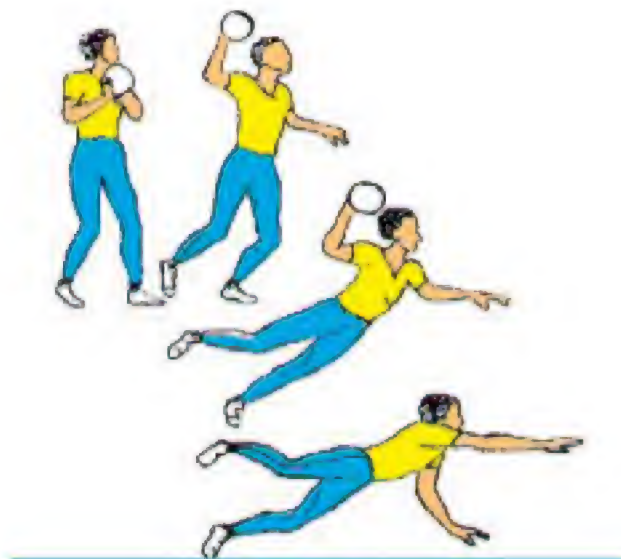
۵- شروقه كرنا ھندەك برگىت ياساى.

۶- بجھىنانا يارىيە كا ئاساى.

## پۇلا نەھى:

۱- ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل خۇ ئىخستنى ۋ بەرچاف ۋەرگرتنا فېربوونا راھىنانا نمرە ب نمرە

(التدريج).



۲- ھىرشبرنا بلەز.

۳- راھىنانا لىكدای بۇ ھەمى بنه مايىن دەسپىكى.

۴- مەشقركنا گولچى.

۵- پويته پىداننا زىدەتر ب پالانا بەرگىركنى ۋ ھىرشبرنى ل يارىكرنى ل نىفگۆرەپانى.

۶- پويته پىدان ب ھندەك برگىت گرنگ يىت ياساى.

۷- بجھىنانا يارىيى.

## پروگرامى يارييا تەپا دەستى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-مەشقىكرنا گۆلچى دروستكرنا ئاستەنگا نزم ل ھەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطئ - الصد العالي).



۲- ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ژ كوژيىت لايى راستى وچەپى (زاويه اليمين واليسار).

۳- ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ل بارى غاردانى وپشتى وەگرتتا تەپى ژ پاسەكا دريژ.

۴- راھىنانا بەرگريكرنى (دروستكرنا ديوارى رخا و بلند).

۵- پاسدان ژ ناقبەرا دوو ياريزانا ل لقينا بلەز پشتى ھافيتتى بۇ گۆلى.

۶- بەرگريكرن (۲- دژى- ۳) ب ھەبوونا ياريزانەكى ھيرشەر ل سەر بازنى.

۷- شرؤفەكرنا ھندەك برگيت ياسايى.

۸- بجھئنانا يارييى.

## پۇلا يازدى:

۱- پاسدان پشت سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانا



پاسدانا تەپى ژ پشت سەرى

۲- راھىنان مەشقىكرنا گۆلچى.

۳- پاسدان ژ ئاقبەرا دوو ياريزانىت ئىك و دووېر ل پىش گۆل پىشتى ھافىتىنى بۆ گۆل.

۴- لىداننا سزا (لىداننا ۷ مەترى)

۵- ھىرشبرنا بلەز ژ لايى ياريزانانقە ب ھەبوونا ياريزانەكى بەرگريكەر.

۶- ھافىتىنا تەپى بۆ گۆل دگەل خو ھافىتىنى بۆ سەرى ب دانانا رايەلى (عارضة) ل بلنداھييا ئىك مەتر

وشىست سانتەمەتر (۱,۶۰) م وھافىتىنا تەپى بۆ گۆل ژ سەرىقە.

۷- بەرگريكرن ژ دەقەرا (۳- دژى- ۴) ب ھەبوونا ياريزانى جھگير (ارتكاز) ل سەر بازنى.



۸- شروڧەكرنا ھندەك برگىت ياسايى.

۹- بجھىنانا ياربيەكا ئاسايى.

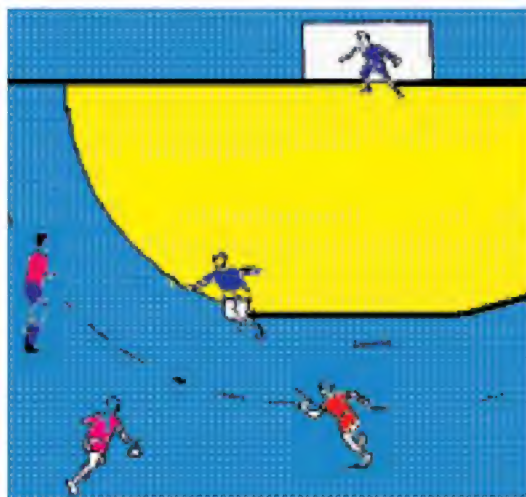
## پۇلا دوازى:

۱- پاسدان دگەل خۇ ھاقىتنى ل ناۋبەرا دوو ياريزانان (لشېن بۇ ئىك لا)

۲- ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنەكا بلند، بلنداھىيا رايەلى (عارضة) ۲م و ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى ژ سەرىقە.



ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنا بلند



۳- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان.

۴- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان دژى ياريزانىن بەرگريکەر.

۵- بەرگريکرن ل گۆرەپانى (۶- دژى- چونە)



۶- لفين و ھېرشېرنا (۵- ۱)

۷- ياريکرن ئاسايى.

۸- شروڧەکرنا ھندەك ژ برگين ياسايا تەپا دەستى.

## پروگرامى يارييا تەپا قۇلى بۇلى بۇقوناغىن حەفتى ۋەھشتى ۋ نەھى

### پۇلا حەفتى:

۱- ھنارتنا (سىرف) (الارسال) ل ژىرقە (بەرامبەر)



ھنارتنا سىرقى ل ژىرقە

۲- پاسدان (مناولە) بۇ پىشقە ل سەر سەرى.

۳- پىشوازيكرن (استقبال) ژ سىرقى ب ھەردوو باسكان.

۴- ھندەك پلانېت سادە ۋەكى لقىنا ياريزانان دناڧ گۇرەپانىدا.

۵- ياريكرن (العب).

۶- شروڧە كرنا چەند بركەيىن ياسايى (قانون) يارييا تەپا قۇلى بۇلى.



### پۇلا ھەشتى:

۱- دووبارەكرنا كارزانييت پىشىى بىنەرەت (المهارات الاساسيه السابقه).

۲- ھنارتنا سىرقى (الارسال) تەنسى.



۳- پىدانا كارزانييت تاكە كەسى يىت پىدقى (المهارات الفردية الضرورية)

۴- فىركرنا لىدانا ب ھىز (الكبس) ھەكە چىبىت دگەل ھەبوونا بەرگريى (بلوك).

۵- ياريكرن ۋ شروڧەكرنا چەند بركىت ياسايا (قانون) ياريى.

## پۇلا نەھى:



۱- دوو بارە کرنا چەند کارزانییت پیشی.

۲- جەخت کرن ل سەر لیدانا ب هیژ (الكبس) وبەرگری (بلوك)

۳- فیژ کرنا هیژ شبرنی (الهجوم) ل بارئ بلند ونزم.

۴- هنارتنا سیژ فارە فاندی (الارسال الخطای).



۵- چەند پلانیت بەرگری کرنی (بعض الخطط الدفاعية) وهیژ شبرنا سادە.

۶- یاری کرنن (اللعب).



**تییینی:** ل دەمەکی کو دەرفەت نەبیت بۆ وانیت کریاری. دقیت مامۆستا چەند بابەتین سادە ژ یاسایی و

دیروکا یارین. ژبلی وان بابەتان ئەوین پیشی هاتینە گۆتن بۆ قوتابیان.

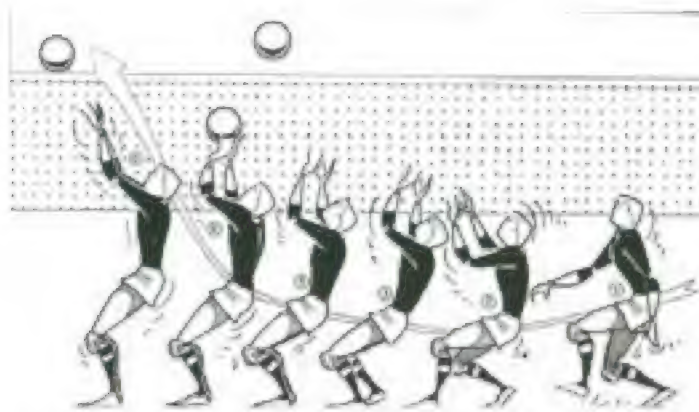
## پروگرامی یارییا تەپا قولى بولۇ بۇقوناغا نامادەيى

### پۇلا دەھى:

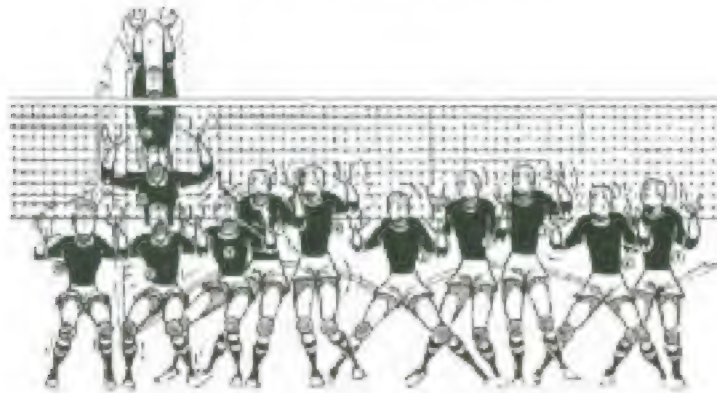
۱-دووبارەكرنا چەند كارزانييت پيشىي.

۲-پاسدان بۇ پشتقە (المناوله الخلفيه).

۳-بلند كرن بۇ سەرى (المناوله العاليه).



۴-بەرگرييا ديوارى (بلوك) ب ئىك يان دوو ياريزان يان سى ياريزان (دفاع الفردى الجماعى).



۵-يارىكرن دگەل شروڧەكرنا ياسايا (قانون) يارىيى ب دريژى.

۶-بەرگيرى ب كوم. (الدفاع الجماعى) بەرگرييا ئىكسەر ل سەر تورى.

۷-هیرشكرن (الهجوم) ب هەمى جۇران بۇ لايى چەپى ويى راستى - ليدانا ب هيژ (الضربة الساحقة).

۸-پيتە دان ب پيشوازييا ئىكى (الاستقبال الاول) ژ تەپى و گەھاندىن (التوصيل) بۇ ياريزانى بلندكەر

(الرافع) و لقين بۇ بارەكى دى.

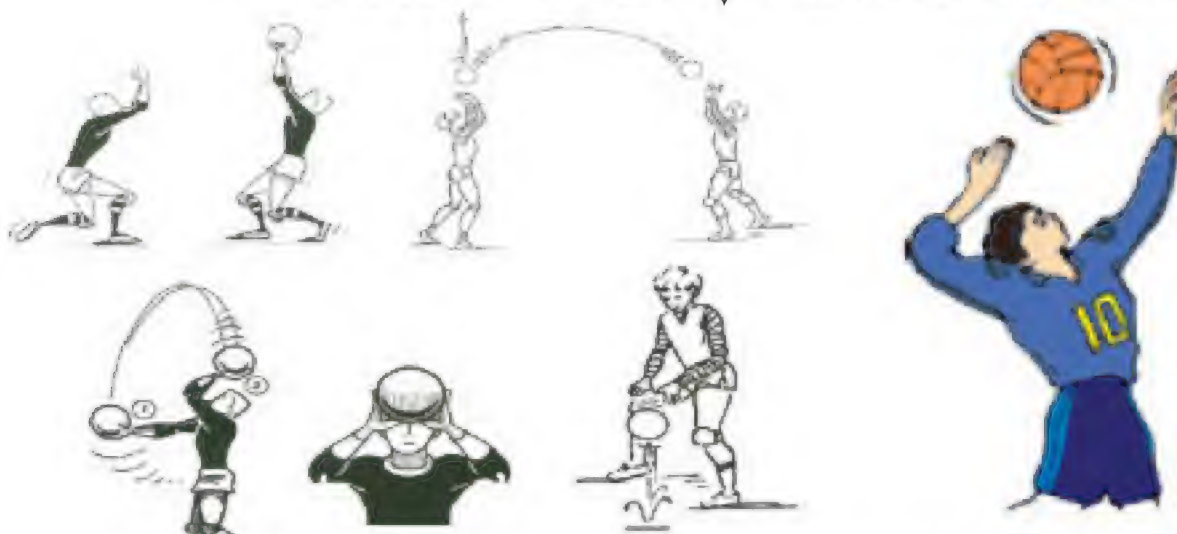
## پۇلا يازدى:

- ۱- بلندكرنا نزم (الرفع الواطئ).
- ۲- لقينا دروست ب مەرەما پركرنا قالاتيان (التغطية) ل دەمى رابوونا ھىلا پېشىي ژ بەرگريكرنى (بلوك).
- ۳- زفراندنا تەپى ب فرين لسەر ئەردى (غطس).
- ۴- بەرگريكرن (بلوك) ب سى ياريزانان (الدفاع الجماعى).
- ۵- پلانا بەرگريكرنا ھەفېشك - بەرگريا پاشيى وپېشىي ورەخا.
- ۶- ھېرشېرنا دەملدەست (الهجوم السريع).



## پۇلا دوازدى:

- ۱- بلندكرنا كفانەيى (الرفع المقوس).
- ۲- ياريكرن - بەرگريكرن (الدفاع) ب ھەمى جۇران - ھېرشېرن (الهجوم) ب ھەمى جوران.
- ۳- بەردەوامبوون ل كريارا كارزانييت بنەرەت (المهارات الاساسيه) ل ياريكرنى.



**تېيىنى:** ل وى دەمى كو ماو ھەبىت بۇ وانا كريارى. دقئىت مامۇستا بابەتېن ئەكادىمى يېت سادە ژ ياسايى و دىرۇكا ياريىي (تاريخ اللعبة) شروڤەبكەن بۇ قوتابيان.

**پروگرامی گوردان و مه يدانی**  
**بۇ قوناغىن حەفتى و ھەشتى و نەھى**

**پۇلا حەفتى:**

۱- غاردان ← ماوئىت كورت  
 ← ماوئىت ناقتىجى



دەستپىكا غاردانى (زاغ دان ۵×۵م)

غاردانا پوستەى (دانه قە و ھەرگرتن) (۴×۵۰م).

غاردانا ئاستەنگ: راھاتن ل سەر ھونەرى (تكنيك) ئاستەنگ بلندى (۳۰سم، ۵۰سم).

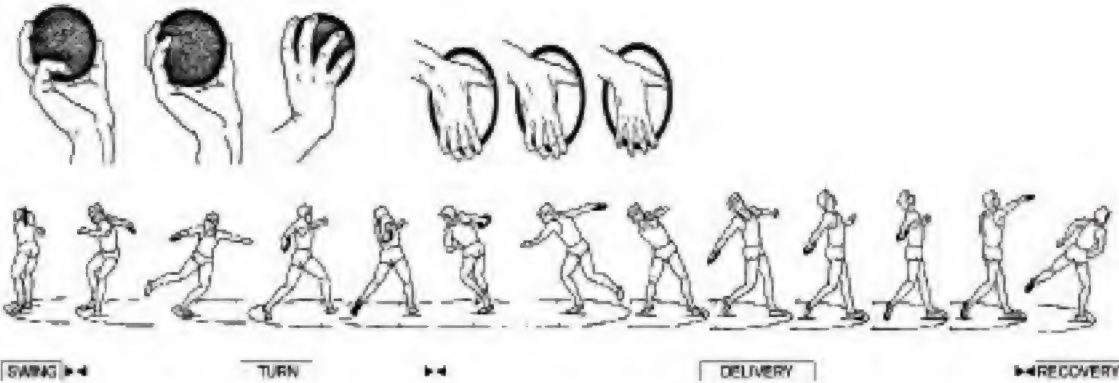


**۲- پالدان و ھاقتىن:**

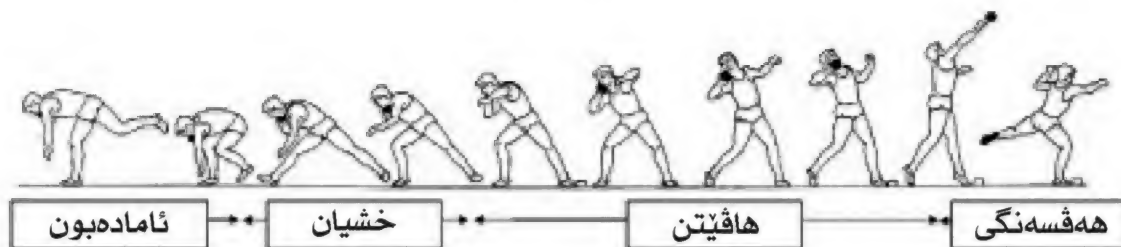
پالدانا پارسەنگى (قذف الثقل) فیرکرن پالدانا پارسەنگى بچوپك وسقك.

فیرکرن و پالدانا پارسەنگى ژ راوہستان (الپات) و راھینان ل سەر ھاقتىنا تلىپى (رمى القرص) (ب کارئینانا

بازنا لاستىكى يا سقك). وب کارئینانا چەند راھینانەکان و راھاتنا بەراھیى بۇ لقینى.



### هاڧىتئا تلىي



### پالدا نا پارسەنگى

۳-خۇ ھاڧىتن:

۱-ئىكگاشى ب رىكا ھلاويستنى وب كارئىنانا مەودايى غار دانا تمام.



ب-خۇ ھلاڧىتن بلند-ب رىكا زىنى (سرجى).



**تېيىنى:** شروڧە كرنا ياسايا وان يارىيان ئەوئوت قوتابيان وەرگرين ب شىوہكى گشتى.



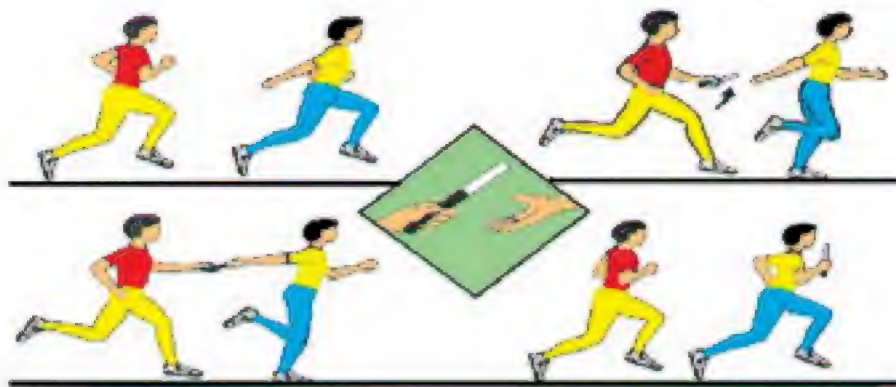
## پۇلا ھەشتى:

- ۱- غاردان ب ھەمى جۇران گەشەكرنا غاردانا دريژ ب ريكا ريڤه چوون وغاردانى زېدەيه.
- ۲- غاردانا بلەز: مەشقكرن ل سەر گەشەكرنا لەزاتىي ب ريكا غاردانا پوستەي (۴×۱۰۰م).
- ۳- غاردانا ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستپىكى ھەتا ئاستەنگا دووئ وبلندىيا ۵۶سم.
- ۴- پالدا نا پارسەنگى: فيركرنا قوتابيان ل سەر ريكا فەگوھاستنى (خشاندىنا پىيى پاشى).
- ۵- ھافىتە تلى: ريكا لقينى دگەل تلى.
- ۶- ئىكگاقى: ب كارئىنانا غاردانا تمام و (جەخت) كرن ل سەر ريڤه چوون ل ھەواى.
- ۷- سىگاقى: فيركرنا چەند راھىنانان ل يارىيا سىگاقى.
- ۸- خۇ ھلاقىتە بلند: ب كارئىنانا ريكا زىنى (سرچ) ب ۹ پىنگاقان.
- ۹- خۇ ھلاقىتە ب دارى: راھىنان ل سەر ھەلگرتنا دارى و غاردان و سياربوونى ب شىوئ لقينى.

## پۇلا نەھى:

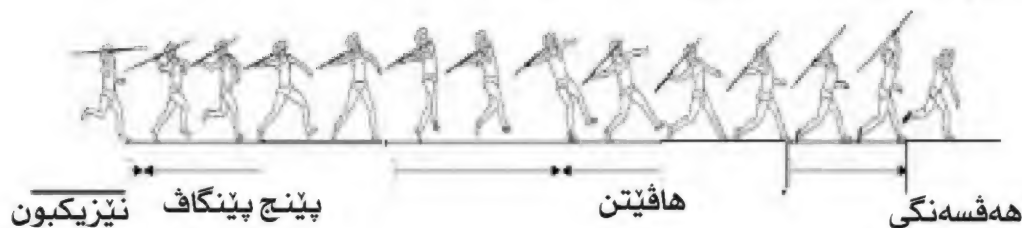
### ۱- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- ۱- غاردانا ئاستەنگ ب دەسپىكا روينشتنى بۇ مەودايى (۱۱۰م) بۇ قوتابىت كور وبلندىيا (۸۱)سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىت كچ مەودايى (۱۰۰م) وسى ئاستەنگ و بلندىيا ۷۶سم.
- ب- غاردانا پوستەي ۴×۱۰۰م



### ۲- ھافىتن:

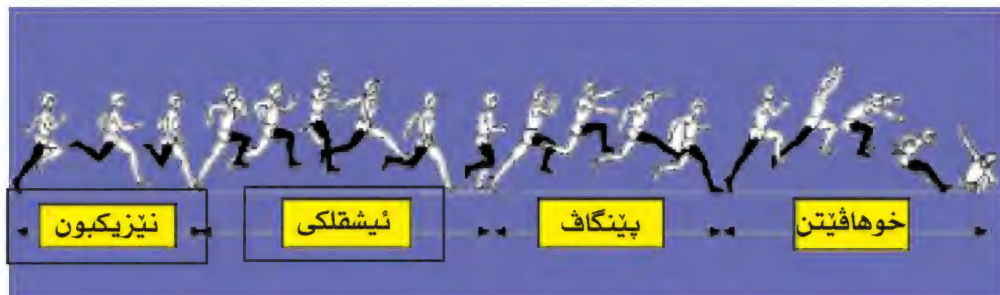
- ۱- ھافىتن رى: راھىنانىت گشتى وب تايبەتى شىوئ ھۆنەرى يى ھافىتن رى.
- ۲- ھافىتن تلى: ھافىتن تلى ژ لقينى.



### ۳- خۇ ھاقىتەن:

ا- ئىكگافى: رىكا رىقە چوونى ل ھەواى ئىك پىنگاف ونىف.

ب- سىگافى: بىنى بۇ كوران.



ت- خۇ ھاقىتەن بىلەن: خۇ ھاقىتەن ب شىوئ زىنى (سرجى).

پ- خۇ ھاقىتەن ب دارى: بىنى بۇ كوران.

### پروگراممى گورەپان و مەيدانى

### بۇ قوناغا ئامادەيى

### پۇلا دەھى:

۱- غاردانا ئاستەنگ ۴۰۰م

ا- غاردان ژ دەسپىكا نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندنا (ضبط) پىنگافان بۇ زانين بىلندىيا

ئاستەنگى (۹۱سم) ۵.

ب- غاردان ژ دەسپىكا بىلەن (راوۋەستىيى) بۇ مەودايى دەستىنىشانكرى (۱۷) پىنگاف.



بارىت لەشى ژ دەسپىكا بىلەن

۲- ھاقىتەن رىمى:

ا- راھىنانا تايبەت بۇ ھاقىتەن رىمى جاخترى ل سەر پىنگافىت پالدىنى.

ب- ژ راوۋەستىنى چەسپاندنا (ضبط) پىنج پىنگافىت ھاقىتەن.

ت- ژ غاردانى چەسپاندنا پىنج پىنگافان.

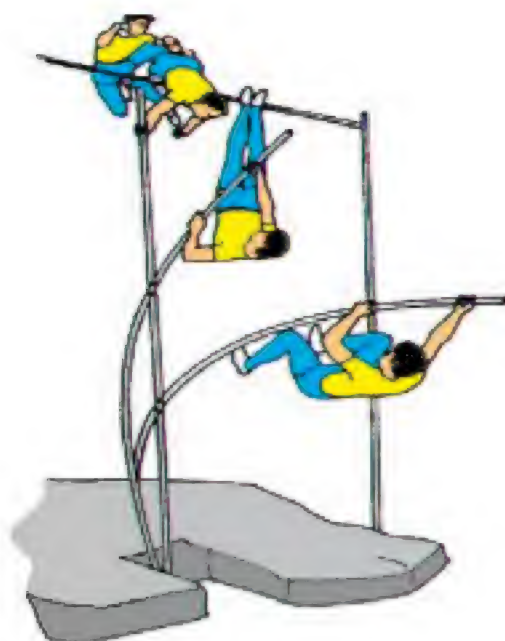


۳- سیگافی: پینگافیت نمره ب نمره بۇ چەسپاندنا ئیشقلىكى (عجله) ھەر پینگافەك جودا دەيتە كرن.



۴- خۇھلاقىنا بلند ب رىكا (فسبورى)

۱- مەودايى غاردانى ب- رابوون ج- دەر باز بوون ل سەر رايە لپرا (عارضة).  
۵- خۇ ھلاقىتنا ب دارى: بتنى بۇ كوران و راھىنانى ل سەر ھە لگرتنا دارى خۇھاقىتنى و غاردان ب دارى.



## پۇلا يازدى:

۱- غاردانا ۴۰۰م ئاستەنگ.

ا- غاردانا دەستپىك راۋەستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان بۇ زانين بلنديا ئاستەنگى (۹۱سم).

ب- غاردانا دەستپىك ژ راۋستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان.

۲- سىگافى: جەختكرن ل سەر پىكفە گریدان دناقبەرا ئىشقلكى وپىنگافان وپىدانا راھىنانىت تايبەت بۇ گەشەكرنا ھىزى.

۳- خۇ ھلاقىتتا بلند:

پىكفە گریدان ل ناقبەرا مەودايى غاردانى و رابوون و دەر بازبوون و چەسپاندنا كو ژيىى نىزىك بوونى.

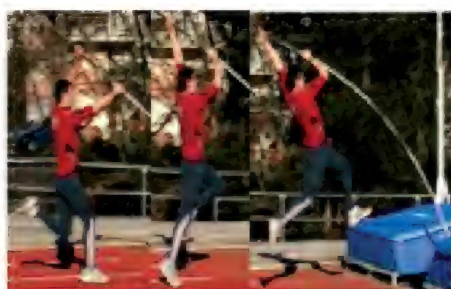


۴-خۇ ھاقىيتنا ب دارى:



مەشقرنا خۇ ھاقىيتنا ب دارى

۱-ھلگرتن و غاردان ب دارى.



ب-دانانا دارى (دارى خۇ ھاقىيتنى دناف سندوقا رابوونىدا).

ت-خۇ ھالاويستن ب دارى خۇ ھاقىيتنىقە جەختكرن ل سەر  
ھەردوو باسكان بۇ خارى بن.

## پۇلا دوازدى:

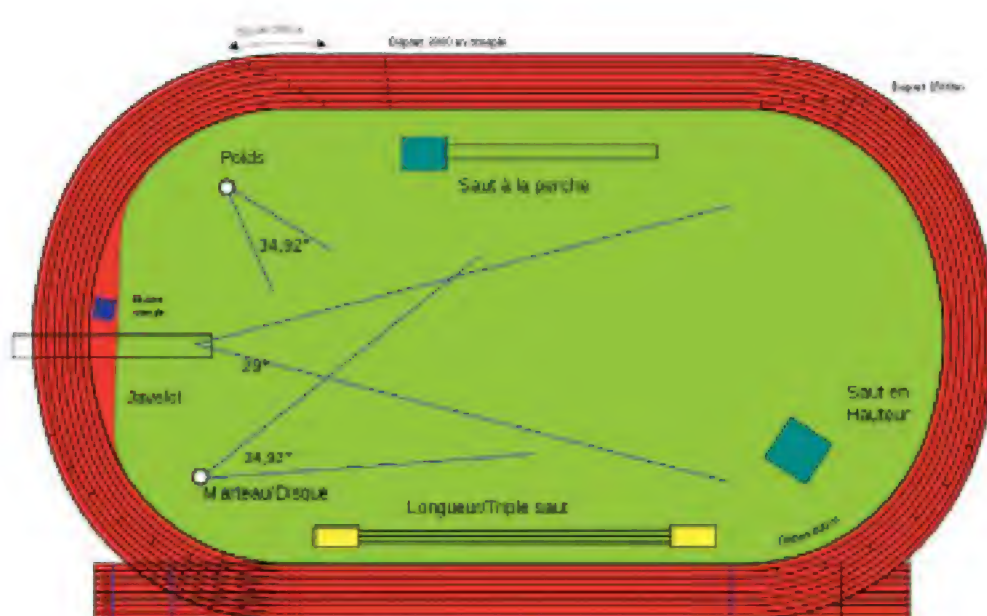
۱-دووبارەكرنا وان وانا ئەوئىت ل پۇلا يازدى وەرگرتىن ب لەز.



۲- دانانا پرۆگرامى مەشقرنى ب ساناھى ب شیوئ بەرىکانا و یارى بۆ ھەلبىزارتنا قوتابیان.

۳- شروڤە کرنا یاسایا یارییان ب سادەیی.

**تییینی:** شروڤە کرنا ئەکادیمی (نظري) ب سادەیی ل یاسا و دیرۆکا یارییاندا ل دەمەکی کو مامۆستا ڤان بابەتان بۆ قوتابیان بیژیت کو ماوئ وانا کریاری نەبییت.



شیوئ یاریگەھا گوردپان و مەیدانی

پروگرامی یارییا ته پیا پیی (فوتبول)  
بۇقوناغا حەفتی وهه شتی ونه هی



پؤلا حەفتی:

۱- گرێلکرنه ته پیی (رېقه چوون ب ته پیی)

ا- گرێلکرن ب خېچه کا راست.

ب- گرێلکرن و زقرین ب ته پیی.

ت- گرێلکرن و لادان.

گرێلکرنه ته پیی ب پشکا ژده رفه ی پی ی

پ- گرێلکرنه و راوهستاندنا ته پیی (ب پشکا ژ نافدایا پیی و رویی پیی) (وجه القدم).



۲- پاسدان:

ا- پاسدانا سه ر ئه ردی (ب نافدایا پیی).

ب- پاسدانا سه ر ئه ردی (ب رویی پیی).

ت- پاسدانا نزم (ب نافدایا پیی).

پ- پاسدانا نزم (ب رویی پیی).

پاسدان ب نافدایا پیی ی پاسدان ب ده رفه ی پی ی

ئه و پاسدان ل راوهستانی وپاشی ل لقینی بیته دان.





۳- راوهستاندنا ته پي ټان راگرتنا وي (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پي ب بنی پي.

ب- راگرتنا ته پي ب تبلیت پي.

ت- راگرتنا ته پي ب رانی.

راگرتنا ته پي ژ راوهستیانی زیډهیه پاشی ژ لښینی.



راگرتنا ته پي ب رانی

راگرتنا ته پي ب ژ نافدایا پي

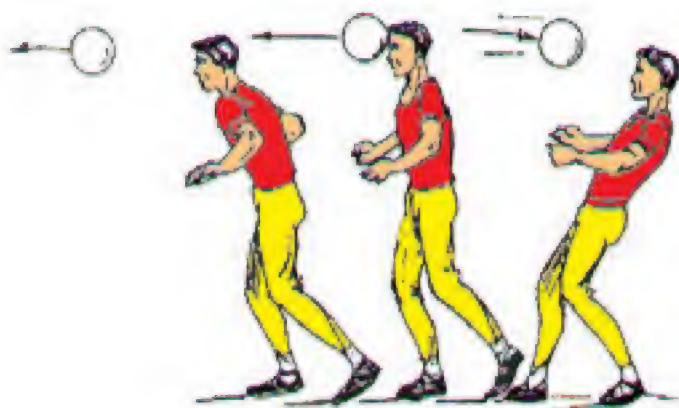
۴- لیډانا ته پي ب سهری:

ا- لیډان ب پشکا پیشفه یا سهری (لیډان ب نافچاقان ل راوهستیانی پاشی ل لښینی).

ب- لیډان ژ روینشتنا دریژ و روینشتن ل سهر چار گه هان.

ت- لیډان ب سهری ژ خو هافیتنی (ژ راوهستیان پاشی ژ لښینی).

۵- یاریکرن دگهل کورته شروقه کا ساده ژ یاسای.



**پولا هشتی:**

۱- گریلکرن ته پي.

ا- گریلکرن خاړو فیچ (ملویه).

ب- گریلکرن پینگاف هافیتن بؤ ره خان.

ت- گریلکرن ب زیډهکرنا له ذاتی.

پ- گریلکرن ب خاپاندن.

ج- گریلکرن و راگرتنا ته پي.

ح- گریلکرن و زفراندنا ته پي.

۲- پاسدان:

أ- پاسدان ب رویی پیی.

ب- پاسدان ب پشکا ژدەرقله پیی.

ت- پاسدان ب پشکا ژناقدا یا پیی.

۳- لیڈانا ته پیی ب سهری:

أ- لیڈان ژراوه ستایی.

ب- لیڈان ژ روینشتنی.

ت- لیڈان ب دریژ بوون ل سهر پشتی.

پ- لیڈان ژ خو ھاڤیتنی.

ج- لیڈان ژ روینشتنی فرین بو پیشفه.

۴- راگرتنا ته پیی (الاحماد)

أ- راگرتنا ته پیی ب پیی.

ب- راگرتنا ته پیی ب رانی.

ت- راگرتنا ته پیی ب سینگی (ل لقینی تیته دان)

۵- گۆلکرن (لیڈان بۆ گۆلی) ب ههمی جۆریت ویشفه.

۶- یاریکرن وشرۆقه کرنا یاسایی و (۲۰ خولهك یاری).



لیڈان ب رویی ژدەرقله پیی

### پؤلا نه هی:

۱- گریلکرن ته پیی.

أ- گریلکرن و پاسدانا خشانندی (ل سهر ئهردی)

ب- گریلکرن و پاسدانا نزم.

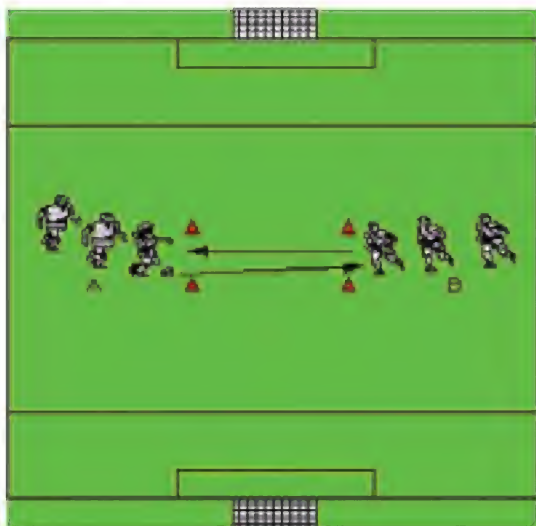
ت- گریلکرن و راگرتنا ته پیی (احماد الکره).

پ- گریلکرن ل نافیهرا (کهسی دروستکری) (شواخل).

ج- گریلکرن و لیڈانا گۆلی.

ح- گریلکرن و پاسا دریژ و بلند و نزم.





۲- پاسدان:

أ- پاسا سەر ئەردى ل ئاقبەرا دوو ياريزانان.

ب- پاسا سەر ئەردى ل ئاقبەرا سى ياريزانان.

ت- پاس وليدانا گۆلى (ئىكسەر).

ج- پاس و گوهورپينا ئاراسته كرنا پاسى.

ح- پاسا دريژر و بلند ژ كوژى (الزاويه)

۳- ليدانا تەپى ب سەرى.

أ- ليدانا تەپى ب سەرى بۇ گۆلى.

ب- ليدانا تەپى ب سەرى و پاسدان بۇ ياريزانه كى دى.

ت- برينا تەپى ب سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانپت دى.

پ- ليدان ب سەرى ل دەمى ھاقتنا لاي (رمىه جانبیه)

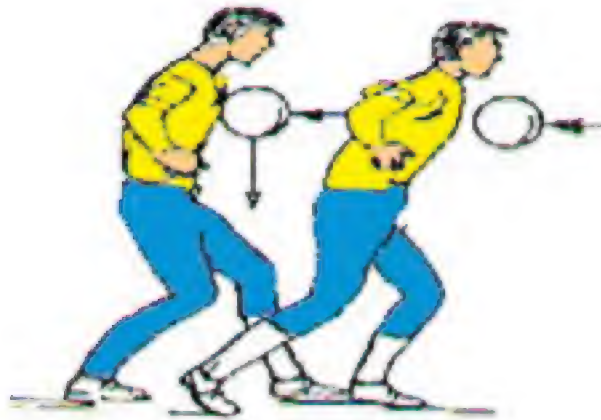


## پروگرامى يارييا تەپا پى ي بۇقوناغا نامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-گرىلكرن (الدرجه)

- أ-گرىلكرنا تەپى ب پشكا ژناقدايا پىي و پاسدان بۇ ھەقالى خۇ ب پەحنيا پىي.
- ب-گرىلكرنا تەپى ھىدى و پاش گرىلكرنا ب لەز ژدەرھەي پىي.
- ت-كونترولكرنا تەپى ب ئىنانا خارى بۇ ئەردى گرىلكرنا ھىدى ب ھەردوو پىيان.



۲-پاسدان:

- أ-پاسدان ب رويى پىي بۇ ھەقالى خۇ (ھەقالى وى دى تەپى راوھستينيت ب رويى پىي و دى پاسى دەتە ھەقالى خۇ ب رويى پىي).
- ب-سى ياريزانان دوو تەپە يىت دگەل و دى پاسان دەنە ئىك و دوو بەردەوام.
- ت-لىدانا تەپا گرىلكرى ب شىوي پاسدانا بلند.
- پ-گرىلكرن و پاسدانا تەپى ب ژدەرھەي پىي.
- ۳-لىدانا تەپى ب سەر:

أ-دروستكرنا بازنەكى وليدانا تەپى بۇ ئىك ژ ھەقالىت خۇ بى كو تەپە ب ئەردى بكەفیت ودقیت چاقیت وان دقەكرين.

ب-راوھستان ب شىوي دوو ريزى ئىك ل دويف ئىكى (بەرامبەر ئىك و دوو). ياريزانى ئىكى ژ ريزا دى ھافيتنا لاي (رميه جانبیه) ھافيت بۇ ياريزانى ئىكى ل ريزا دووي ب قى شىوھى ل بلندترين خال دى تەپى ب سەرى لیدەت ل خۇ ھافيتنیدا.

ت-لىدانا وى تەپى ئەوا ژ ھافيتنا لاي دەيت ب سەرى وبلەز بۇ گۆلى.

۴- راگرتنا تەپپى:

ا- راگرتن ب ھەمى جورانقە (پېيى - ب رانى - ب سىنگى) باشى گرېلكرنا تەپپى.

ب- راگرتنا تەپپى ب ھەمى جورانقە باشى لىدان بۇ گۆلى ب لەز.

۵- برىنا تەپپى:

ا- لادانا ھەقركى (مزاخمة الخصم) بۇ برىنا تەپپى ل دەمى گرېلكرنا تەپپى ژلايى ھەقركىقە.

ب- برىنا تەپپى ب خۇ خشاندىنى (الشطج).

ت- پالدىنا ھەقركى ب مىلى بۇ دوير ئىخستنا وى ژ تەپپى وبرىنا تەپپى ژ ھەقركى.

۶- پلان:

ا- پلانا (بدەقئى و ۋەرگرە) (۲-۱)

ب- پلانا فان باران:

۱- كورتە (كوژى)

۲- ھافىتتا رەخان (لا)

۳- دروستكرنا دىۋارى (بو يارىزانىت بەرگر)

۴- يارىكرن دژى دىۋارى (بۇ يارىزانىن ھىرشبەر)



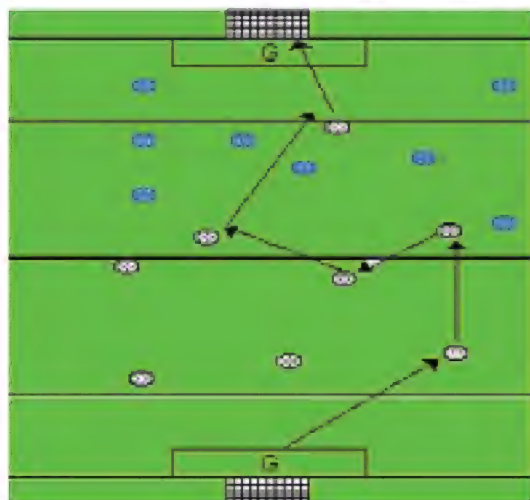
## ياسايت ياريى:

ا- شروقه كرنا ياسايت ب شيوئ ئەكادىمى بۇ قوتابيان.

ب- كرىارا ھندەك ژ بارىت ياسايت ب تايبەتى بەندىت (۱۲-۱۴)

ت- يارىكرنا دوو گۆلى ب شيوەكى ئازاد.

پ- يارىكرنا دوو گۆلى ب مەرجهكى (ۋەكى كو ب بتنى پىيى چەپى ل تەپپى بدن)



ياريكرن ب دوو تيمان

## پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

ا- گرىلكرنا پىچا وپىچ ل نابقبەرا (شاخص) پاشى لىدان تەپى بۇ گۆل بۇ نابقدايا پىي (لىدان بۇ نابق گۆل بچىك).

ب- گرىلكرن پاشى پاسدانان بلىد بۇ ھەقالەكى يان بۇ خالەكى.

ت- گرىلكرن پاشى گوھۇرپنا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژدەرۋە پىي وچارا دى بۇ گرىلكرنا نابقدايا پىي)

پ- گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي وب شىوي بەرىكانا پوستەى دنابقبەرا چەند تىمەكاندا.

## ۲- پاسدان:

ا- پاسدانان كورت ل سەر ئەردى.

ب- پاسدانان بلىد.

ت- پاسدانان كۋانەيى.

ج- يارىكرن ل لاكىشەكى ب دوو يارىزان دژى دوويارىزانان گەل يارىزانەكى دى كو دى دگەل وئ كومى بيت ئەوا تەپە دگەل.

ح- پىنج يارىزان دژى پىنج يارىزانىت دى ل نابق گورەپانەكا بازنەيى. يارىكرن ب سەرو لەشى و ھەردوو

پىيان بىي كو تەپە ب كەڤىتە سەر ئەردى و ھەر تىمەكى مافى ھەى چەند جارا بڤىت ل پەپى بدەت.

ھەروەسا يارىزانەك دىت دوو جاران يان زىدەتر ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بكتە. (يارىزانى مافى

ھەى باسكىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەھا ھەڤرك بچىت. ھەر تىمەكى تەپە ل لايى وئ

نەمىنىت دى خالەكى ژ دەستەت.

پلان:

ا-دئ نهركى ياريزانان هيته شرؤفه کرن ل دويڤ پلانا دارشتى ب شيوهكى گونجاي دگهل شيانيت ياريزانيت نامادهي. ههكه شيانيت قوتابيان دبلند بن پلانهكا پيشكهفتى بؤ بيته دانان وهكو (۱-۴+۲+۴) ئان (۱+۴+۳+۳) ئان ييٲ دى.



پلانا ۴-۲-۳



پلانا ۴-۲-۴

ب-پلانا گؤلچى ل ياريٲ چهسپاي وهكى ليٲدانا كوژى (كورنه) وليٲدانا ئازاديا يا ئيٲكسهر و نهئيٲكسهر كو نيزيك بيت ژ گؤلئ.

ت-تريكرنا فالاتييا.

۴-چالاكييت گؤلچى:

ا-گرتنا تهپئ.

ب-بهرهنگاركرنا تهپئ.

ت-پالدا نا تهپئ.

پ-گرئليكرنا تهپئ.

ج-كهتن ل سهر ئهردى.

۵-ياسا و ياريكرن:

ا-شرؤفهكرنا ياسايئ.

ب-ياريكرن ل دوو گؤللاب تهپا پئى.



## پۇلا دوازدى:

۱- لىدان بۇ گۆلى:

ا- راھىنانىت كونترول كرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ب- ئىنان وىرن (مراوغە) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ت- وەرگرتنا تەپى ژ كورنەى پاشى لىدان بۇ گۆلى.

پ- پلانا (بدەقى و وەرگرە) ولىدان بۇ گۆلى.

۲- راھىنانىت يارىكرنى:

ا- يارىكرن ب تەپا پىى دوو گۆلان ل يارىگەھەكا بچويك دگەل ھەلگرتنا ھەقالى خۇ (ياريزان دى ھىنە گوھورپىن پىشتى ھەر خولەكەكى).

ب- بەرىكانا پوستەى ل ناڧبەرا چار تىمان گرلىكرنا تەپى ل ناڧبەرا (شاخصا) ل دويىف وان مەرچىت مامۇستا ددانىت. پاشى زڧرىن ل دوور (شاخصا) وپاشى ياريزان دى تەپى ھاڧىت بۇ ھەقالى خۇ وھەر تىمەك ئىكەم چار تەپى راگريت (اخماد) دى خالەكى وەرگريت.

ت- يارىكرن ب تەپى ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى لقىن دڧەگوھاسستن بن ب شىوئ خۇ ھاڧىتن ل ئىك پى ئان ھەردوو پىيان.

پ- بەرىكانە ل ناڧبەرا چار تىمان وھەر تىمەك ب شىوئ بازنەى دى راوہستىت ياريزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجهكى كو تەپە نەكەڧىتە ئەردى. ئەو تىما كو پتر تەپە ل دەف بمىنىت دى سەرکەڧتى بىت. دىن ئەو تىما پتر تەپا لىدەت يا سەرکەڧتى بىت.

ج- پۇل دى ھىتە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھىتە دانان ل دويراتيا (۵۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمى ڧىتك بىتە لىدان ياريزانى ئىكى دى دەرکەڧىت بۇ تەپى ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى لى بدەن دى خالەكى وەرگريت.

ح- پۇل دى ھىنە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوہستن.

ل دويراتيا (۳۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ئىتە دانان. دەمى ڧىتك ھاتە لىدان ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەرکەڧىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گرلىكەت بۇ لايى ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ و دى تەپى راوہستىنىت ل پىش ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى راگريت (يخمد الكره) دى خالەكى وەرگريت.

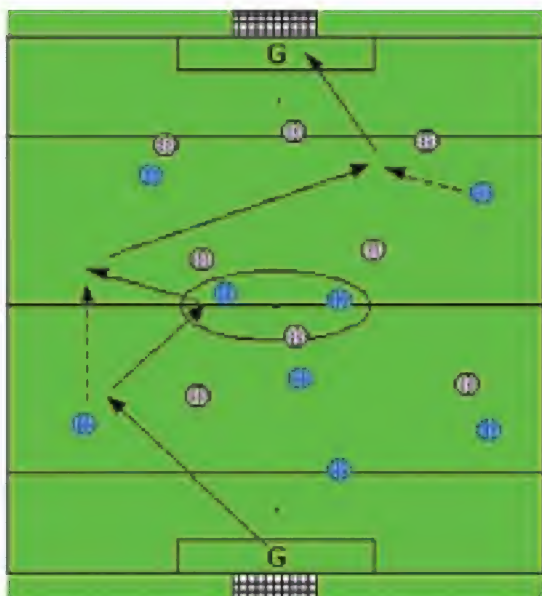
خ- ھەر تىمەك ژ (۵-۸) ياريزانان پىك بىت ويارىيا تەپا پىى بکەن ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى دڧىت ل سەر چار گەھان بچن و رويى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجهكى بىت وان بۇ پىشڧە بن و دەستىت وان بۇ پاشڧە بن).

۳- یاسا و یاریکرن:

ا- شرؤفه کرنا یاسایا یاریکرنی.

ب- یاریکرن ب ته پا پئی ل دوو گؤلان.

تیبینی: دقیت چهند بابته تین ئەکادیمی ژ یاسایی بیینه زیدەگرن و دیرۆکا یاریکرنی بیته دان بۆ قوتابیان ل دەمی کو بار نهیی گونجاییت بۆ وانیت کریاری.



یاریکرن ل نافهه را دوو تیمان

### چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی

ماموستایی بسپورئ پەرودەدا وەرزشی یی بەرپرسیارە ل چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی کو دقیت ب شیوازەکی زانستی و هویر نمرە بیینه دانانا. داگو قوتابی بدرستی بگهههه مافی خۆ. باشتەین شیواز ل دویف سیستەمی نوی یی خاندنی بقی شیوهی نمرە تیینه دابه شکر.

یهگەم:

(۱۵) نمرە بۆ هه لسهنگاندنی، ئەو ژ ی بقی شیوهی تیینه دابه شکر.

(۵) نمرە بۆ نههاتن (الغیابات) وپشکداری دوانیدا (الحضور).

(۵) نمرە جل و بهرگ.

(۵) نمرە بۆ چالاکییت گشتی کو پیکهاتینه ژ پشکداریا تیمیت وەرزشی وتیمیت دیدەفانی و دروستکرنا به لاقوکییت وەرزشی ئان بۆ قوتابییت وەرزشقان ییت سەرکهفتی دوانیت دیدە ئەف (۱۵) نمرە بۆ (۴۵) روژیت ئیکی ژ دەواما هەر کورسەکیه.

دووم:

(۲۰) نمرە بۆ ئەزموونا تیوری (نقری) ژوان بابته تیت کو ب تیوری داینه قوتابیان

سَيِّهَم:

(۱۵) نمریت دی هەر ب وی شیوی ئیکى هیئە دابەشکرن بەلى بۆ (۴۵ روژین دووی) ل دەواما کورسی دووی.

چارەم:

۵۰ نمرە بۆ ئەزموونا (کریاری) (عملی) کو هەفتیه‌کی به‌ری ئەزموونیت نقیسینى (تحریری) ئانکو هەفتیه‌کی به‌ری ئەزموونیت دوماهیا وەرزان دى هیئە بجهئینان ب وان کارزانى و چالاکیيت کو ب کریاری داینه قوتابیان.

هه‌که قوتابیه‌ک ژفان ئەزموونا پاشی که‌فت ئان موله‌ت هه‌بوو. چیدبیت ل روژین ئەزموونا ل دویف خشته‌ی دوان روژاندا ئەزموون پى بینه‌کرن. دابى بار نه‌بیت ژ نمران.

**ئەو تۆمارىيەت پىددىقى كۆ مامۇستايى**  
**پەرودەدا وەرزشى بەرھە قىبكەت**

۱- تۆمارا كەل و پەلەت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىف رېنمايىان:

- تۆمارا كەل و پەلەن نەگوھور - أ

- تۆمارا كەل و پەلەن كۆب لەز ژكار دكەفن - ب

۲- تۆمارا تىمىت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىفەتگەھىن دىدەقانى.

۳- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يىت ناف قوتابخانى (بەرىكانا پۇلان - قىستەقالا قوتابخانى)

۴- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يى ژدەرھە (بەرىكانىت وەرزشى دگەل قوتابخانىت دى و گەشت و گوزارى).

۵- تۆمارا دىقچوونا رۇژانە بۇ قوتابيان.

۶- تىنوسا پلانى (دفتر الخطه)

ھەرودەسا مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى ئەقىت خارى رىك بىخىت.

۱- پلانا سالانە ل دەسپىكا سالا خاندنى.

۲- خىستى بەرىكانان بۇ پۇلا (سباقات الصفوف) ل تابلويى ئاگاداركرنا بىتە ھلاويستن.

۴- نقىسىن و بەرھەفكرنا راپورتەكا سالانە ل دوماهيا سالى كۆ بىتە بلندكرن بۇ رىفەبەرىيا چالاكىيەت

وەرزشى ودانەيەك بۇ رىفەبەرىيا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپورى كۆ سەرپەرشتيا

قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مېنىت. دقۇ راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە

و پىشنيار دى تىدا ئىنە پروونكرن.

## پالانا روزانه

### بەرھەشکرنا وانا پەرودەدا وەرزی

پۆل: ئارمانجیت تایبەتییت وانی: پيشوازی ل تەپا قۇلى بۆلى

هژمارا قوتابیان: ئارمانجیت گیانی: هەستکرنا قوتابیان ب سەرکەفتنى.

دەم: ئارمانجیت کارزانی پیدقینه قوتابی بزانییت چەوا پيشه وازیا تەپى بکەت. (الفصل):

بەرھەشکرنا	لق	ناقەرۇکا فیکرکرنى و شارەزایی	هوییىن ب کارئینای بۆ بجھئینانا ئارمانجا وانى	هەئسەنگاندن
بەرھەشکرنا	خۆگەر مکرن ۵ خۆلەك	راوەستان - ريفه چوون - غاردانا هیدى ل دور ماندورى يارىگههئى دگهل بجھئینانا چەند راھینانەکا بۆ پى وباسک و ناقتەنگى هەر دگهل غاردانى پاشى ريفه چون و دوماھيى راوەستان		بجھئینان ژلايى قوتابیانقە
	راھینانیت لەشى ۷-۸ خۆلەك	راوەستان - چەماندنا باسکان - بلندکرنا وان بۆ سەرى - چەماندنا باسکان - دريژکرنا وان بۆ پيشقه - چەماندنا باسکان ئینانە خارا باسکان (ب ۶ هژماران) راوەستان (ب فەكرى) چەماندن و دريژکرنا چۆکا (ب دوو ژماران) راوەستان ب فەكرى كەمەر گرتن زفرا ندنا ناقتەنگى بۆ هەردوو لا (ب ۴ هژماران). بزافادەملدەست (حرکە مفاحنە) بەروفاژى نیشانى - مامۆستادى نیشانى دمت بۆ لایەمى كو قوتابى بەروفاژى نیشانى بکەنە غار		بجھئینان راستفەکرنا خەلەتیان
پشکا سەرەكى	چالاکیيت فیکرکرنى ۷-۸ خۆلەك	راوەستاندنا قوتابیان ب شيوەكى هەمى ماموستای ببین و پاشى شرؤفەکرنا کارزانى (پيشوازی ل تەپا قۇلى بۆلى) پاشى بجھئینانا ژلايى مامۆستایقە پاشى قوتابیان. ۱- دەستیت وان دنا فیکدان. ۲- تەپەب باسکان بێتە لیدان ب پتريا پشکا باسکان. ۳- چەماندنا چۆکان. ۴- پى فەكریبن.		هاندنا قوتابیان بۆ بجھئینانا دروست
	چالاکیيت پراکتیکی ۱۵ خۆلەك	دابەشکرنا قوتابیان بۆ ۴ تیمیت وەكەف ب شيوەكى كو هەر تیمەك جۆرەكى کارزانیا بجھبىنیت و ماوہ ماوہ جھى وان بێتە گوھۆرین داکو هەر چار تیم هەمى کارزانیا بجھبىن.		راستفەکرنا خەلەتیان و هاندان بۆ بەرىکانان
پشکا دوماھيى	خافکرن ۵ خۆلەك	پیدانا یارییەکا بجويك كو خزەتا کارزانىيت پيشيى بکەت. راوەستان وريفه چوون پاشى راوەستیان ماوہ ماوہ بۆ وەرگرتنا نەفەسەکا کویر پشتى خافکرنا زەفله کان بجھئینانا فى کارى بۆ چەند جارمکان هەتا قوتابى بزقرنە بارئ ناسايى ل دوماھيى گوتنا دروشمى وەرزشى (وەرزش ..... رەوشت) وزفړين بوج ناف پۆلى دگهل ماموستای		چەختکرن ل سەر پيگريى ب رەوشتى بلند

## پلانا سالانە

پېدېفېيە ماموستايى پەروردا وەرزشى دەسپىكا سالا خاندنى پلانىە كا سالانە بۇ قوتابخانا خۇ دانىت داپەيرەو بىكەت و كاريت وى ل دويىف وى پروگرامى بيت كو برگين وى ژفان پىك تىت:

پلانا سالانە يا پەروردا وەرزشى

بۇ سالا خاندنى ۲۰ - ۲۰

ناقى ماموستاي:

ناقى قوتابخانى:

### يەكەم: يارىگەھ

۱- پاراستنا يارىگەھ باسكت بۇلى و فۇلى بۇلى دووبارە كىشانا خىچا و رەنگرنا وى.

۲- دروستكرنا چالەكى بۇ يارىيا ئىكگافى

۳- .....

دووم: كەل وپەلېن وەرزشى

قوتابخانامە پېدېفى ب فان كەل وپەل وئاميرىت وەرزشى ھەيە.

ژ	بابەت	ھزمار	تييىنى
۱-	تەپا فولى بۇلى	۲ تەپە	بۇ بريقەبرنا وانى
۲-	فانىلە نيئەچك	۱ دەرزن	بۇ پشكداريا ل بەريكانا ناقبەرا قوتابخانان
۳-	شورت	۱ دەرزن	بۇ پشكداريا ل بەريكانا ناقبەرا قوتابخانان
۴-	پارسەنگ	۱ لب	بۇ مەشق پىكرنى

### سىيەم: چالاكىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى:

كو پىكھاتىە:

۱- بجهئىنانا وانا ل قوتابخانى ل دويىف پلانىە كا داريشتى بشيوەكى زانستيانە.

۲- بجهئىنانا تيمىت وەرزشى يىت پۇلان بۇ بجهئىنانا چالاكىت دەرڤەى پۇلى.

۳- بجهئىنانا رى و رەسمين بلندكرنا ئالاىى كوردستانى.

### چارەم : چالاكىيىت وەرزىيىت دەرقەي پۇلى:

- ۱- بىجھىنانا يارىيەكا دوستانە دگەل قوتابخانەكا دى وتىمىت وەرزىشى.
- ۲- پىشكدارى ل بەرىكانىت فەرمى ل ئاقبەرا قوتابخانان ژلايى رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەقانى دەيى، ە برىقەبەرن.
- ۳- پىشكدارى ل ھەمى بىرەورى و ئاھنگىت نىشتىمانى ونەتەوھىي.
- ۴- پىشكدارى ل ھەمى خۇلان ئەوېت ژلايى رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى دىدەقانىقە دەيىنە برىقەبەرن.

### پىنجەم : قىستەقالا قوتابخانى:

- ل دوماهيا ھەمى چالاكىيىت وەرزىشى ل ئاق قوتابخانى پىدقايە مامۇستايى پەرودە وەرزىشى قىستەقالەكا وەرزىشى يا مەزن ئەنجامدەت. ئەف قىستەقالە ل رۇژەكا نىشتىمانى ئان نەتەوھىي بىجھىتت وقى بەرنامەي ب خۇقە بگريت.
- ۱- بىجھىنانا يارىيىت دوماهيى ل ئاقبەرا پۇلان.
  - ۲- بىجھىنانا يارىيەكا ھەقالىنى ل ئاقبەرا دەستەكا مامۇستايان و قوتابيان ل ئىك ژيارىيان.
  - ۳- ھندەك يارىيىت دلخۇشكەر (الفعاليات الترفيهيه).
  - ۴- باشتربىت ھەكە سەميانىت قوتابيان بىنە گازىكرن وب سەر پەرشىيا ئىك ژوان بىت.

### تەيىنى:

- ۱- ئەف پلانە (۴) داناندى ھىتە نقيسىن دەسپىكا سالا خاندنى وبقى شىوھى بىتە دابەشكرن:--
  - دانەيەك بۇ سەرپەرشىيا بسپۇرى.
  - دانەيەك بۇ رىقەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەقانى.
  - دانەيەك بۇ رىقەبەرييا قوتابخانى.
  - دانەيەك بۇ مامۇستاي ب خۇ.
- ۲- ل دوماهيا سالا خاندنى پىدقايە مامۇستا راپۇرتەكى بنقىسىت كو تىدا ب درىژى دياربكەت كا رقى پلاننى چ نەھاتىە بىجھىنان وئەگەران دياربكەت.
- ھەر ب وى شىوھى ب (۴) دانان بىت وبىتە بەلاقەكرن بۇ لايەنىت پەيوەندىدار وەكو ل بەراھىي مە دياركرى. داکو بۇ سالا داھاتى ئەوېت ماین ل دوىف چوون بۇ بىتە كر نبۇ بىجھىنان.

## بەرنامە و چالاکیەت پەرەردا وەرزی

بەرنامی بنەرەتی (الاساس) دابەشکرن بۆ سی جۆران ئەوژی ئەفە:

۱- بەرنامی بنەرەتی (الاساس) بەرنامی قوتابخانان:

ئەف بەرنامە پیکهاتیە ژ پروگرامی بریاردا یی خاندنی ل قوتابخانان کو دواناندا ئەف جۆرە چالاکیە دئ ئینە خاندن کو وانی دیارکرن لدویف خستی هەفتیانە یی قوتابخانی و پیدقییە کو هەمی قوتابی و خویندکار پشکداریی تیدا بکەن. بتنی ئەو نەبن ئەوێت راپۆرتا پزیشکی هەین ژبەر هەر ئەگەرەکی کو پیدقییە بێنە بەخشین. ئانکو پتریا ئان سەرجهمی قوتابیان و خویندکاران پشکداری فان چالاکیان دبن کو رێژا وان ژ (۹۵٪) زیدەترە.

مەرەم ژفی بەرنامە ی ژ گەهاندنا خزمەتیە بۆ قوتابیان کو ئاستی وان یی نافنجییە ل رویی چالاکیەت بزافی. لەوما ئەف جۆرە چالاکیە دئ بشیوەکی بن کو ئەف جۆرە قوتابیە بشین فیربن ب ساناھی وبی ئارپشە.

۲- بەرنامی هەلبژارتیانە و دلخۆشکەر (البرنامج الاختیاری و الترویجی)

ئەف بەرنامە دئ ژدەرفە ی وانیت خستی هەفتیانە بیت و هەمی کتان دئ فەگریت بەلی بشیوی هەلبژارتیانە. ئانکو زۆریا قوتابیان نەچار ناکەت کو پشکداریی تیدا بکەن. بەلی دەرەتیت ددەت کو هەمی قوتابی پشکداریی ل فان چالاکیان بکەن. کو دگونجیت دگەل شیان و حەزیت وان.

زیدەیه ل دویف فان چالاکیان بەریکانیت نافبەرا پۆلان تینە بجهئیانان ئان هەر بۆ دەم بورینی و خوشیی چالاکی تینە کرن نەکو بۆ بەریکانان. بۆ بجهئیانان چالاکیەت هەلبژارتیانە و بدەستقە ئینانا ساخلەتین ساخلەمی و لەشی. کو لفان جۆرە چالاکیا بدەستقە دهین.

ل قوتابخانین سەرکەفتی بەرنامی تایبەت بۆ فان چالاکیان تینە ریکخستن بشیوەکی کو رێژا نیژیکی (۹۰٪) قوتابی پشکداریی تیدا بکەن و هەگە دشیاندا بیت ئەف رێژە زیدەتر لی بیت ئەفە نیشانەکا ب هیزە بۆ کارتیکرنا فان چالاکیان ئەف جۆرە چالاکیە ب تمامکەرین چالاکیەت بنەرەت ئان چالاکیەت وانیت قوتابخانی تینە دانان. ئانکو ب زەفیەکی تینە هژمارتن بۆ بجهئیانان ئەو چالاکی و کارزانیت لشینئ ئەوێت ل وانیت وەرزی قوتابی فیرووینی هەتا ب گریاری بشیوەکی زیەتر ئەنجامدەت.

۳- بەرنامی چالاکیەت دەرەفی پۆلی:

ئەف بەرنامە یی تایبەتە ب بژارا ل رویی بجهئیانان بزافان هەر وەسا ئەف بەرنامە یە دئ ل دویف حەزی بیت و بۆ هەمی قوتابیان بیت پشکداریی بکەن. ئەف بەرنامە یە یی تایبەتە ب تیمیت وەرزی ییت قوتابخانی. کو نوینەراتیا قوتابخانی دکەن. ئانکو ئەف بەرنامە یی بەریکانایە و بتنی (۱۰٪) رێژا قوتابیان پشکداریی تیدا دکەن.

## نەركىن مامۇستاي پەرۋەردا ۋەرزى ل دويىف رېنمايىيان

۱- ل دەسپىكا سالا خاندنى پىدقىيە پلانەكى بەرھەفبەكت داکو ب درىژيا سالا خاندنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاكى ۋەبەريكانىت قوتابخانان و دناقبەرا پۇلان ئەف پلانە ب (۱۴) دانان دەيتە ھەفكرن بېتە ھنارتن بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى ۋرېقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى ۋرېقەبەريا قوتابخانى و ۋينەك زى بۇ مامۇستاي بخۇ. بۇ ل دويىفچوونى.

۲- پىكىئىنانا تيمىت ۋەرزى بۇ ھەمى يارىيان ل دەسپىكا سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلان تىنە بەرھەفكرن ۋەبەريكانە ل ناقبەرا وان تىنە بجھىئىنان. ل دەسپىكا ھەيفا چىريا دووى دى بەردەوامىت ھەتا دوماھيا ھەيفا نىسانى دەھمى سالىت خاندنىدا.

۳- بەرھەفكرن ۋپاراستنا يارىگەھىن قوتابخانى و تمامكرنا كىم وكاسيان و دووبارە بۇياغكرنا خىچىت گورەپانى.

۴- بەرھەفكرنا تۆمارىيت ۋەرزى كۇ ژلايى سەرپەرشتيار و رېقەبەرى قوتابخانىقە تىنە پشكىن و مامۇستا بەرپرسە ژ كىم وكاسيان. كو پىكھاتىنە ژقان تۆماران:

أ- تۆمارەكا تايبەت ب تيمىت ۋەرزى يىت پۇلان ۋەوبان ل دويىف جۇرى يارىيان بەرنامى ھەيغانە كو تىدا بەريكانە و دەمى بجھىئىنانى تىدا بېتە دياركرن.

ب- تۆمارا (أ- ب) بۇ كەل و پەلىت ۋەرزى دگەل تىبىنيا رىنمايىت تايبەت ب توماركرن و ژناقبرنا كەل و پەلا پشتى ب سەرھە چوونا رىي وان.

ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزاتىي قوتابخانى) بۇ يارىيت برىار ل سەرھاتىەدان دگەل رىكخستنا خشتى يارىيت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزاتىي قوتابخانى بجھىئىنت ب درىژيا سالا خاندنى.

پ- تىنوسا بەرھەفكرنا وانان ۋپلانا كارى سالانە. ھەر ۋەكو ل برگە (۲) ئاماژە پىداي.

ج- تۆمارا ديدەقانى ۋرەبەران كو نافي پشكدارا و پىشەنگان تىدا دەيتە تۆماركرن دگەل كومبون و خىقەتگەھان كو پشكداريى تىدا دكەن.

خ- پىكىئىنانا لىژنا ۋەرزى و ديدەقانى ژ قوتابيان بۇ دلنيابوون ل رىكخستن و بجھىئىنانا پلانا كارى سالانە.

د- پىشكەشكرنا راپۇرتەكى ل دوماھيا سالا خاندنى دەرپارەى دەستكەفت و كارى ھاتىە بجھىئىنان ئاستەنگ و ئارىشيت ھەين تىدا دياربەكت. دگەل پىشكەشكرنا پىشنىارا و چارەسەريا ئارىشان. ئەف راپۇرتە ب رىكا رېقەبەريا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتيارى ۋرېقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى بكتە.

## راھینانیت لەشی ( التمارین البدنیہ )

راھینانیت لەشی پیکھاتینە ژ زنجیرەکا راھینانان ددەنە یاریزانان یان قوتابی و خویندکاران ب مەرەما گەرمکرن و بەرھەفکرنا پتیریا زەقلەکیڤ لەشی. ھەر وەسان بۆ بەرھەفکرنا گەھو زەقلەکان بۆ کارکرن و ریکخستنا کو ئەندام و نەفەس و کو ئەندامیت خوینی.

پیدقییە راھینان ژیت ب ساناهی دەسپیکەون داکو زەقلەکیت لەشی قوتابی و خودیندکاران ب سەرخۆقە تین بۆ وان چالاکیان ئەویت ددوێقدا بجەدئینیت دابەشکرنا راھینانیت لەشی ل دویف ئارمانجان.

### راھینانین لەشی ل دویف ئارمانجان بشی شیوەی تینە دابەشکرن:

۱- راھینانین بنەمایین گشتی.

۲- راھینانیت ئارمانجیت تایبەت.

۳- راھینانیت بەریکانان.

۱- راھینانیت بنەماییت گشتی دوو ئارمانجیت ھەین.

أ- ئارمانجا وەرارا پشکیت لەشی.

ب- ئارمانجا کارزانیت لقینی.

أ- ئارمانجا وەراری: ئارمانجیت وەراری (ھیز - نەرمیا زەقلەکان و وەرارا سروشتی ھەمی پشکین لەش جوانی وریک و پیکیا بەژن و بالا).

ب- ئارمانجا کارزانیت لقینی: فیروون ئان راھاتن ل سەر جۆرین کارکرن ھەقپشک ل ناڤبەرا کو ئەندامیت دەمارا و زەقلەکان ب رمانەکا دی کو ل ھەر راھینانەکی ھندەک زەقلەک کاردکەن و ھندەک زەقلەک کارناکەن. دا یاریزان بشین کونترولی ل سەر قی یاری بکەت دا درەنگ ھەست ب وەستیانی بکەت و ئەو زەقلەکیڤ کو ل ھندەک راھینانان پیدقی ب کارئ وان نەبیت بشی دویر راگری (عزل) و بکار نەئینی.

۲- راھینانیت ئارمانجا تایبەت: ئەف جۆرە راھینانە مفاى دگەھینتە ھەمی جوریت یارییت وەرزشی و بشیوئ وان ماوئ وئ ل سەر جۆریت یاریی ئان لقینا وئ راوەستینیت و ئەوا پیدقی ژ لەشی و بزاقی. بۆ نموونە یاریزانی غاردانی و یاریزانی تەپا باسک بۆلی و یاریزانی تەپا پی ھەر ئیک جۆرەکی راھینانا تایبەت پیدقییە و ئەو راھینانا (ھیز) ئ ئەوا تیتە دان بۆ یاریزانی ھەلگرتنا ئاسنی جیاوازی ھەی دگەل وئ راھینانا (ھیز) ئ ئەوا تیتە دان بۆ یاریزانی تەپا دەستی.

۳- رايھىنانىت بەرىكانان: ئەف جورە رايھىنانە ل بەرىكانىن رايھىنانىت ب كوم تىنە بجهئىنان ب ئەگەرا چەند كەسان ل ئىك دەم وپىكفەبن ھندەك جاران بۆ ھندەك رايھىنانان بۆ قى شىوئى موزىك دگەل ب كارتىت داکو زىدەتريا ياريزان فيرى بجهئىنانا بن ب ئاستەكى بلند ل رويى دروستى و چوانىيا بجهئىنانى.

### دابه شكرنا رايھىنانان ل نىپرينا كارتىكرنىدا

مەرەم ژقى دابه شكرنى بۆ رايھىنانان چەوانى و چەندا ئىكسەرا كارتىكرنى ل سەر ئەندامىن لەشى:

#### نموونه :

- ۱- رايھىنانىت خافكرنى (الارتقاء).
- ۲- رايھىنانىت نەرمىى (المرونة).
- ۳- رايھىنانىت ھىزا جھگير (القوة الثابتة).
- ۴- رايھىنانىت ھىزا بزافكەر (القوة المتحركة).
- ۵- رايھىنانىت كارزانىيا (المهارات).
- ۶- رايھىنانىت خۇراگرىى (التحمل).
- ۷- رايھىنانىت ژىھاتنى (اللياقة).
- ۸- رايھىنانىت ھەفسەنگ (التوازن).

### دابه شكرنا رايھىنانان وەك بابەت

- ئەم دىيىن رايھىنانىت لەشى دابه شكەينە سى پشكان ل دويىف وى زىدەى دەيتە ئەنجامدان.
- ۱- رايھىنانىت سەربەست: وان رايھىنانان ب خۇفە دگريت ئەويىت بىي گەل و پەل تىنە بجهئىنان.
  - ۲- رايھىنانىت لەشى ئەويىت ھندەك كەل و پەلىت بچويك تىدا تىنە ب كائىنان.
  - ۳- ئەو رايھىنانىت كول سەر ئاميرىت مەزن تىنە بجهئىنان.

**راهینانیت گهرمکرنی نان بهر هه فکرنه لهشی (لهشی نهرمکرن)**  
**(تمارین الاحماء)**

راهینانیت گهرمکرنه لهشی: پیکهاتییه ژ کومه کارهه فکرنه تینه دان بۆ پترییا زهقلهکیته لهشی ب مهرمه گهرمکرن و نهرمکرنه وان. بۆ بهر هه فکرنه وان بۆ بجهئینانا راهینان و بزاقت گرانتر. مهرمه ژ گهرمکرنه لهشی:

۱- گهرمکرنه هه می لهشی.

۲- بهر هه فکرنه گهه و زهقلهکیته لهشی بۆ کارکرنی.

۳- ب کارئێخستن و وهزارکرنه کو ئه ندامین نهفهس وزفرینا خوینی.

ل پێش مه گوت کو راهینانیت گهرمکرنی پشکه کارهه وان بیی کارئینانا کهل و په لان تینه بجهئینان کو ئه قین خارینه:

۱- راهینان ل ریقه چوونی.

۲- راهینان ل ههروهلی (غار دانا هیدی - گورگه لوق).

۳- راهینان ل خشاندن (الزحف).

۴- راهینان ل خوهاقتنی.

۵- راهینانیت لهزاتی و کار دانه قی.

بۆ هه ر پشکه کی ژ ئه قیت سه ری دی راهینانه کی بهر چافکهین:

۱- راهینان ل ریقه چوونی:

وهسان باشته راهینانیت ریقه چوونی ل ده سپکا گهرمکرنی بجهبیت. چیدبیت لقینه کی زیده بۆ دهستا و پێیان بینه دان دابیته هوکاره بۆ نهرمکرنه گهه و درێژکرنه زهقله کارهه وهزارا بارئ گونجای بۆ هه ما ههنگی ل نافبه را زهقله کارهه و ده ماران، نمونه:

۱- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه ب پینگاقت کورت و بهلزه.

۲- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه ب پینگاقت درێژ دگهل هه ژاندنا (مرجه) باسکان بۆ پێشقه و پاشقه.

۳- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پێشقه دگهل هه ژاندنا باسکان ئیک ل دویف ئیک بۆ ته نشتان.

۴- (راوهستان) ل سه ر سینگی پێی هه ردوو ده ست ل سه ر ملان ریقه چوون بۆ پێشقه (۸ پینگافان) درێژکرنه هه ردوو ده ستان بۆ ته نشتان (۸ جار).

۵- (راوهستان. هه ردوو ده ست بۆ پێشقه) ریقه چوون دگهل بلندکرنه هه ردوو ده ستان بۆ پێشقه و بۆ سه ری.

۶- (راوهستان) ریقه چوون ل سه ر پانییا پێی.

۷- (پاوهستان ل سەر ھەردوو چووکاڻ (بروک) ھەر دوو دەست بۆ پېشقە) و رېقەچوون بۆ پېشقە پىشتى درېژکرا (بلندکرا) ھەر دوو چووکاڻ دگەل دانانا دەستان ل سەر ملان بۆ رېقەچوونى ل سەر سىنگى پىي (۸ پىنگاڧ) ب ھەر شېوھى.

۸- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل زفراڻدنا ناڧتەنگى ھەر جارەكى بۆ لايەكى دگەل زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بۆ لايەكى و ھەر وەسا زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بەرەڧ پىي پېشقە.

۹- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل گرتنا پانيا پىي ئىك ل دويڧ ئىك.

۱۱- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا باسكان بۆ پېشقە \_ بۆ سەرى \_ بۆ تەنشتان.

۱۲- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل دەست قوتان ژ پېشقە و پاشقە يا لەشى.

۱۳- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرا پىيان بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك و گرتنا وان ب ھەر دوو دەستان.

ا- دگەل ھەر پىنگاڧەكىدا.

ب- دگەل ھەر سى پىنگاڧاندا.

۱۴- (پاوهستان) ھەر دوو دەست بۆ تەنشتان، رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ دەست قوتان ل ژىر ھەر دوو راناندا.

۱۵- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و زفراڻدنا ناڧتەنگى و ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ تەنشتان ھەتا تەرىب دىن يان بگەھنە چوگىت بلندکرى.

### پاھىنان ل ھەروەلى (غارداڻا ھىدى \_ گورگەلوق)

پاھىنانا ل ھەروەلى چالاكيا گەر مکرنا لەشپىيە و بۆ زىدەکرنا زفراڻا خوینى تىتە بجھىنان.

۱- (پاوهستان) ھەرویل دىبازنەكىدا.

۲- (پاوهستان) ھەرویل ل جھى خۆ دگەل بلندکرا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە.

۳- (پاوهستان) ھەرویل بۆ پېشقە دگەل چەماندا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پاشقە.

۴- (پاوهستان) ھەرویل بۆ پېشقە ب پىنگاڧىت درېژ.

۵- (پاوهستان) ھەرویل بۆ پاشقە.

۶- (پاوهستان) ھەرویل بۆ تەنشتان روى بۆ ژفاندا.

۷- (پاوهستان) ھەرویل بۆ تەنشتان روى ژ دەرڧە.

۸- (پاوهستان) ھەرویل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پېشقە.

۹- (پاوهستان) ھەرویل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) ھەرویل ل رېقەچوون بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك بۆ ھەر ئىك ژوان (۸ ھژمار).

۱۱- (پاوهستان) ھەروەلە (گورگەلوق) بۇ پېشقە و بۇ پاشقە پاشى بۇ تەنشتان ھەر (۸ ھژمار).

۱۲- (پاوهستان ھەر دوو دەست بۇ سەرى) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى چەماندنا ھەر دوو دەستان بۇ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك (۴ ھژمار).

۱۳- (پاوهستان) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى خۇ ھلاقىتتىن بۇ سەرى بۇ گرتنا تىشتەكى نەدىار.

### پاھىنانىن خۇ ھاقىتتىن و ھەلگرتنى

#### (تمارين الوثب و الحمل)

ژبەر كو ئەف جۆرە پاھىنانە كارتىكرنە كا گەلەك يا ھەى ل سەر لەشى. ژبەر ھندى پىدقى ب ھىزەكا گەلەك يا زەقلەكان يا ھەى. لەوما پىدقىيە جۆرى ژى قوتابى و خويندكاران و ئاستى ھىزا زەقلەكان بىتە بەرچاقرن و گوھۆزىن ل ناقبەرا وان زاھىنانا و پاھىنانىت رىقەچوونى بىنە كرن. دا كو قوتابى ھەست ب وەستيانى نەكەن. نموونە.

۱- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پېشقە.

۲- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پاشقە.

۳- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ تەنشتان.

۴- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان و بلندكرنا ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان \_ بۇ سەرى.

۵- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن ل جھى خۇ پىشتى خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل لقىنا ئىك ژ پىيان بۇ پېشقە و ى دى بۇ پاشقە.

۶- (پاوهستان) گرتنا كەمەرى ب ھەر دوو دەستان ل سەر ئىك پى (ئىشقلكى) بۇ پېشقە (۴ ھژمار) پاشى ل سەر پىيى دى (۴ ھژمار).

۷- چىدبىت ھەر ئەو پاھىنان بىتە بجھىنان دگەل گرتنا پىيى پاشقە ب دەستى بەرامبەر.

### پاھىنان ژ خشاندى.

#### (تمارين من الزحف)

پاھىنان ژ خشاندى ب ھەمى پىشكىت لەشى دلقينىت و نەيى تايبەتە ب زەقلەكان. ژ بەر ھندى وەكى پاھىنانىت ب ساناھى تىتە ب كارئىنان ل پىشكا پىشىي يا وانىدا. بەلى پاھىنانىت گران ل پىشكا سەرەكى يا وانى تىتە ب كارئىنان.

نموونە:

- ۱- (پاوهستان ل سەر هەر دوو دەست و هەر دوو پێیان) خشاندن بۆ پێشقه رێقه چوون بۆ پێشقه ل سەر هەردوو و هەر دوو دەست و هەر دوو پێیان.
- ۲- درێژ بوون ل سەر زکی (خشاندن ل سەر زکی).
- ۳- (درێژ بوون ل سەر تەنشتی) خشاندن ل سەر تەنشتی.
- ۴- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر هەر دوو دەست و هەر دوو پێیان بۆ پێشقه.
- ۵- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر هەر دوو دەست و هەر دوو پێیان بۆ پاشقه.
- ۶- سناو (استناد عکسی) خشاندن ل سەر هەر دوو دەست و هەر دوو پێیان.
- أ- بۆ پێشقه.
- ب- بۆ پاشقه.
- ۷- (سناو بەروفاژی) (استناد امامی) رێقه چوون ل سەر هەر دوو دەستان بۆ پێشقه دگەل خشاندا هەر دوو پێیان پیکفه.

### **پاهینانیت سەربەست بێ کەل و پەل** **( التمارین الحرة بدون أدوات )**

- ۱- پاهینانیت باسکان و ملان.
- أ- بۆ نەرمکرنی ( للمرونة ).
- ۱- (پاوهستان) بلندکرنا هەر دوو ملان بۆ سەری.
- ۲- (پاوهستان) زقپاندنا ملان.
- أ- ژ پێشقه بۆ پاشقه.
- ب- ژ پاشقه بۆ پاشقه.
- ۳- (پاوهستان) دەستی راستی بۆ پێشقه \_ دەستی چەپی بۆ پاشقه، گوھۆرینا جەیی دەستان دگەل پەستان بۆ پێشقه.
- ۴- (پاوهستان) زقپاندنا باسکان بۆ پێشقه \_ بۆ سەری \_ بۆ پاشقه.
- ۵- (پاوهستان) (پین قەکری) بلندکرنا هەر دوو باسکان بۆ تەنشتان \_ بۆ سەری دگەل چەماندا ناف تەنگی بۆ تەنشتان.
- ۶- (پاوهستان) (هەر دوو باسک بۆ سەری) زقپاندنا باسکان بۆ خاری \_ بۆ تەنشتان \_ بۆ سەری.
- ۷- (پاوهستان) (هەر دوو دەست ل سەر کەمەری بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان \_ پێشقه \_ سەری ۶) هژمار).

## ب- راھىنان بۇ ھېزى (القوة).

- ۱- (پاۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇ ھافىتەن ب قەكرنا پىيان ل جھى خۇ.
- ۲- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درىژكرنا ھەر دوو چۆكان دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان بۇ راۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ۳- (پاۋەستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھافىتەن ھەر دوو پىيان بۇ پىشقە بۇ ۋەرگرتنا شىۋى (شناو) (الاستناد الامامى).
- ۴- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەۋلدانا راۋەستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ۵- شناو (الاستناد الامامى) رىقەچوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان بۇ تەنشتان بۇ دروست كرنا باز نەكى چەقا ۋى ھەر دوو پىيان.
- ۶- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكقە بۇ دویر ئىخستنا وان ژ ئەردى.
- ۷- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ۸- (شناو) (قەكرنا ھەر دوو پىيان) بلندكرنا دەستان ئىك ل دويف ئىك بۇ تەنشتان دگەل زقرا ندنا ناقتەنگى.
- ۹- (شناو) چەماندنا باسكان دگەل بلندكرنا پىيان ئىك ل دويف ئىك بۇ سەرى.



## راھىنانىت ناقتەنگى (تمارين الجذع)

- ۱- (پاۋەستان) (قەكرنا ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە \_ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىك ل دويف ئىك دگەل گرتنا تىلپىت پىي ب دەستان.
- ۲- (پوینشتنا درىژ باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە \_ بۇ خارى \_ بۇ گرتنا تىلپىت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

۳- (پوینشتنا دريژ \_ قه کرنا هەر دوو پييان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك دگهل بلندکرنا باسکان بۆ هەر دوو تهنشتان و ئينانا خاري يا وان.

۴- (پوینشتنا دريژ \_ باسک بۆ سهری) بلندکرنا هەر دوو پييان ب ناستی (۴۵)° دگهل گرتنا هەر دوو پييان و ئينانا خاري يا وان و چه ماندنا هەر دوو چۆکا ل سهر سينگی و دريژکرنا وان بۆ پيشفه بۆ وهرگرنا شيوي پوینشتنا دريژ.

۵- (دريژ بوون ل سهر پشتی) بلندکرنا هەر دوو پييان بۆ سهری \_ بۆ پاشفه بۆ قيکه تنا هەر دوو پييان ب ئهردی ل پشتا سهری ب (۴ هژمارا).

۶- (دريژ بوون ل سهر پشتی هەر دوو باسک بۆ سهری) بلندکرنا ناڅتهنگي و چه ماندنا هەر دوو چۆکان بۆ پوینشتنی و چه ماندنا هەر دوو چۆکان و گرنا تبلیت پيی ب دهستان.

۷- (پاوهستان \_ قه کرنا پييان چه ماندنا هەر دوو باسکان ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك. دگهل دريژ کرنا باسکان بۆ سهری و چه ماندنا وان.

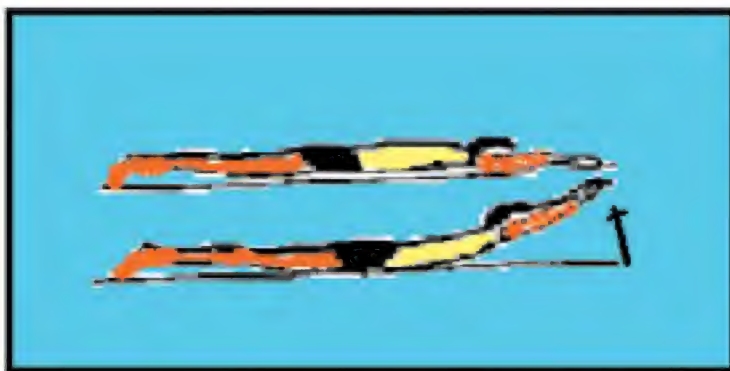
۸- (پاوهستان قه کرنا پييان هەر دوو دهست ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ خاري دگهل بلندکرنا هەر دوو چۆکان بۆ تهنشتان ئيك ل دويڤ ئيك.

۹- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو دهست ل سهر ملان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ رهخان دگهل بلندکرنا چۆکان بۆ پيشفه بۆ قيکه فتنی ب ئه نيشکان بهرامبه ر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۰- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۱- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان) زقړاندن و چه ماندنا کهمه ری ب سهر هەر دوو پييان دگهل دهست لیډانا پيی ب دهستی بهرامبه ر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۲- (دريژ بوون ل سهر سينگی. هەر دوو باسک بۆ پيشفه) بلندکرنا هەر دوو پييان و سينگی بۆ سهری و ئينانه خاري.



## راھبنا نیت پییان (تمارین الرجلین)

- ۱- (پاوهستان. باسک بۇ پېشقە) بلندكرنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك دگەل ھەژاندنى (مرجه) بۇ خارى \_ پېشقە.
- ۲- (پاوهستان. باسک بۇ تەنشتان) بلندكرنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك دگەل ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۇ بنرانان بۇ دەست قوتانى.
- ۳- (پاوهستان. باسک بۇ تەنشتان) بلندكرنا چۆكان بۇ تەنشتان بۇ لىدانائەنىشكان ئىك ل دويىف ئىك.
- ۴- (پاوهستان. گرتنا ھەر دوو باسكان ب شىوئى بازنە ل پېش لەشى) چەماندنا ھەر دوو چۆكان ئىك ل دويىف ئىك و بلندكرنا وان بۇ ناف بازنى.
- ۵- (پاوهستان) چەماندنا ھەر دوو چۆكان دگەل بلندكرنا ھەر دوو باسكان بۇ تەنشتا \_ سەرى.
- ۶- (پوینشتن ل سەر ھەر دوو پېيان و ھەر دوو دەستان \_ پىيەك بۇ پېشقە) خۇ ھافىتتن ل جھى خۇ دگەل گوھورينا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك.
- ۷- (پاوهستان) سى جارا خۇ ھافىتتن ل جھى خۇ بۇ جارا چارى زفراندنەكا تمام ل دور خۇ (دروستكرنا بازنى).
- ۸- (پاوهستان ھەر دوو پى ئىك و دوو بېرن) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى ب قەكرنا ھەر دوو پېيان و دانانا وان ب شىوھكى ئىك و دوو بر ل ھاتنە خارى ئىك ل دويىف ئىك.
- ۹- (پاوهستان. قەكرنا پىيا باسك بۇ تەنشتان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل ئىك دوو برا پېيان (تقاطع) دانانا دەستان ل سەر كەمەرى.
- ۱۰- (پاوهستان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل چەماندنا چۆكان بۇ پېشقە و بلندكرنا باسكان بۇ پېشقە و سەرى.
- ۱۱- (پاوهستان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل چەماندنا چۆكان ل سەر سىنگى.
- ۱۲- (پاوهستان) چەماندنا چۆكان ب تمامى دگەل بلندكرنا باسكان بۇ تەنشتان \_ سەرى.



## باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

### باری دهستیکی (الوضع الابتدائي)

باری دهستیکی نهو شیوهیه کو لهشی وەرگریت بهری بجهئینانا بزاقان و پستی ب دوماهی ئینانی ب شیوهکی گشتی باریت دهستیکی تینه دابهشکرن بو دوو پشکان نهوژی:

۱- باریت دهستیکی ییت رهسهن (الاصليّة) یان بنهپهتی (الاساسيه).

۲- باریت دهستیکی ییت وەرگری (المشتقه) یان لقی (الفرعيه).

### باریت دهستیکی ییت رهسهن (بنهپهتی)

پیته دان بکارو باریت راهینانیت لهشی جیاوازیاهه ی ل رویی باریت دهستیکی ییت رهسهن. هندهکان یا تیکه لکری دگهل باریت وەرگری و ههمی بار یین ب رهسهن داناین و هندهکیت دی بتنی هژمارهکا دیار کری ب کورتی یا ب رهسهن دانای. بهلی پتیریا بسپوریت پهروهردا وەرزشی بتنی ب پینج باران ییت دیار کرین. نهوژی نهفهنه:



یهکه م \_ باری راوهستانی (الوقوف).



دووه م \_ باری روینشتنی (الجلوس): روینشتنا چارینی.



سيهه: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البروك).



چارهه: بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (الاستقاء).



پينجهه: بارى ههلاويستنى (التعلق).

### يهكههـ \_ بارى راوهستانى (الوقوف).

بارى راوهستانى بگرنگترين باريت دهستپيكي تيئه دانان ژبهه كو:

-يهكههه: بارى دهستپيكي بوگهلهك بزاف و راهينانان.

-دوووهه: خهلهكا پيدفييه ل ناقبههرا كومهكا راهينانيت جورا و جور.

-سيههه: تيئا ديار دبيت كا چهند ب مفايه بو راهينانيت چاكسازي (الاصلاحية) بو لهشى كو راوهستان ب ئاشكرايى شورپا لهشى و گورجيا گهها و خافيا زهفلهكان ديار دكهفن ژبهه كو وانيت راهينانيت وهرزشى دنبه نهگهرا ب ساناهاى بوونا بارى راوهستانى و قوتابى مهشقى ل سهر بكهه تاكو لى رابين. بارى راوهستانى جودايه ب جوداهييازي و ركهزى ههر وهسان جودايه ل ناقبههرا كهسانيت ئيك رهگهز زى. ب شيوهكى گشتى دقيت نهف مهر جيئ خارى ل بارى راوهستانيدا ههين داکو بيته بارهكى دروست.

۱-رېځ و راستيا به ژن و بالا و پيچهك سينگ يى بلند بيت دگهل نيزيكبوونا ههر دوو ههستيكييت ملا و سهر يى بلند بيت و بهر يخودان بۇ پيشقه و پيچهك ئهرزينك (الحنك) بۇ ژناقدا بيت.

۲-لهشى وى نابيت يى تىكچوووبييت و بيهن هلكيشان ب ساناھى بيت.

۳-مليت وى ل بارى ئاسايى خو بيت و پيچهك بۇ پاشقه بيته پالدان و شوربيت ب سهنگا ئاسايى ب شيوهكى كو ناقپه حنكا دهستى رويى وى ل لهشى بيت و تبلت وى پيچهك دگرتين و تبلا بهرانى بۇ پيشقه نيغگرتيبيت.

۴-كه مەر يا رېځ و راستييت و پشت ل بارى ئاسايى بيت و چهماندى يان دهر كهتى نهبيت ب شيوهكى گه لهك راست نهبيت. شاقولى بيت. بهلكى پاراستنا چهماييت ئاسايى ييت بربرا پشتى (عمود الفقرى) بكهت.

۵-ئەنداميت خارى ييت لهشى ب دريژى بن و تيكنه چن و يين وى ب تهرىبى پيگقه بن بۇ وان قوتابيان ژيى وان ژ چارده سالان كيتر بن بۇ پاراستنى ژ خاريا كقانا بنى پيتى.

بهلى ئهوييت ژيى وان پتر بيت شيوى پيا دى بقى رهنگى بيت:-

أ-پاشپه حنى (الكعبان) پيگقه نوسايين.

ب-تبل دقه كربين و مهودايى دناقپه را ههر دوو تبلت بهرانى نيزيكى بهوستهكى بن.

### **دووم: بارى روينشتنا چاره مەكى (الجلوسى متربعا)**

سهر و مل و باسك و ناقته نك ههر وهكى بارى راوهستانى بيت بهلى لهشى لسهر ههستى كه مەرى و ههر دوو كماخ (الحرقفيتى) جهگر بن ههر دوو پى ئيكدوو برين دگهل دوير كه تنه ههر دوو چوكان ههر دوو دهست يان ل سهر چوكان بيته دانان يان تبلت پييان بگرن يان ل تهنشته لهشى ل سهر ئهردى بوهر كه رايى بيته دانان. ئانكو ناقپه خكا دهستى بۇ سهرقه بن.

### **سئيهم: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البرول).**

سهر و مل و باسك ههر وهكى بارى راوهستانى بيت. بهلى لهشى ل سهر ههر دوو چوكان جهگير بيت و پيچهك ژ ئيك و دوو دوبرن و ههر دوو ران راستين پاشى په حنيت پى پيگقه بمين و تبلت پى د چهمانديين ل بن پى يان دريژ كربين بۇ پشتى.

### **چارم:- بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (وضع الاستلقاء)**

دريژبوون ل سهر پشتى ل سهر ئهردى بيت و پشكيت دى ييت لهشى ههر وهكو چهوان ل بارى راوهستانى د بن. دى بوى شيوهى بن. ئانكو لهشى بدريژى ل سهر ئهردى جهگير بيت و ههر دوو پى راست ناراسته كربين بۇ پيشقه (موشرين).

### پینجھم : بارئ ھلاوستنی ( وضع العلبد )

سەر و مل و ناقتەنگ. ھەر وەکی چەوا ل بارئ ھاوستانیدا. بەلئ لەشی ھلاویستی بیت دگەل باسکانب خێچەکا راستن پێچەك پتر ژ فرەھیا سینگى ژ ئێك و دوو دویربن ب شیوەکی کو سەری ئازاد بیت ل بزاقی و ھەر دوو مل تەریبن دگەل ئەردی.



### بارئ دەستپێکی ییت ژ یۆەرگرتی

( الاوضاع الابتدائية المشتقه )

بارئ دەستپێکی ییت ژ یۆەرگرتی (المشتقه) پێکھاتینە ژ وان باران کو ل بارئ پەسەن تیتە وەرگرتن. ئەوژی:

۱- لقاندنا باسکان.

۲- لقاندنا ناقتەنگی.

۳- لقاندنا پێیان.

۴- ل دویف جھۆ وی کەسی ل ئامیریت وەرزشی.



### پیکننا راھینانیت لەشی

راھینانیت لەشی پیکنن ژ لەینی یان ژ دووبارە کرنا لەینەکی یان کومەکا لەینا ب مەرەما مەشقا پشکەکا لەشی بۆ بدەستفەئینا وی مەرەمی. کو راھینان بۆ ھاتیە دارشتن ژ سێ پشکان پیکدھین ئەوژی: یەگەم: باری دەستپیک. دووہم: نافێ لەینی یان لەینا ئەوێت راھینان ژێ پیکتیت. سییەم: باری دوماهی.

### چەونیا نقیسینا راھینانیت لەشی

ل دەمی نقیسینا راھینانیت لەشی دقیت ئیکەم جار (باری دەستپیک) بێتە نقیسین ل نافبەرا دوو کفانیت مەزن. فیجا ئەو بار ژ یی رەسەنبیت یان یی وەرگرتیبیت. پاشی جارا دووی (نافی لەینی یان لەینی) دی ئیتە نقیسین کو راھینانی پیک ئین و دقیت بریز بیت (بالتربی) بەلی (باری دوماهی) ب زۆری نائینە بەحسکر. نموونە: (راوەستان) چەماندنا کە مەرئ بۆ پیشقە.



### بانگەواز (الایعاز)

بانگەواز: پیکھاتیە ژوان گۆتن و دەستەواژان (الفاظ و عبارات) ئەوێت مامۆستایی پەرودەدا وەرزی دھوینیت ل سەر قوتابیت پۆلیدا رابن ب لەینی یان راھینانان یان ھەر جۆرەکی چالاکیان. ئەف گۆتنە و دەستەواژە ژێ دقیت گریدای چەند مەر جەکی ديارکری و بنەماییت جۆرا و جۆر بیت.

## رېساييت گشتي د بانگه‌وازيډا (القواعد العامة في الايعاز)

- ۱- ماموستا دقيت يي ئاسايي بيت خو نافعچاگرئ نهكەت ل دهمي بانگه‌وازيډا.
- ۲- پيدفييه ماموستا ئاخفتنيټ وي بگه‌هنه ههمي قوتابيټ پولي بتايه‌تي نهوي ل دوماهيي.
- ۳- نابيت بكه‌ته هه‌وار يان دهنكي خو زيده بلندبكه‌ت.
- ۴- پيدفييه ئاراستا باي بهرچاف وهرگرېت كو دهنكي فه‌دگوه‌يزيت بو ههمي قوتابيټ پولي.
- ۵- بهري رورئ بهرچاف وهرگرېت ب شيوه‌كي نابيت هه‌تاف ل چافي قوتابيان بيت.
- ۶- هزرو بيريت قوتابيټ پولي بهرچاف وهرگرېت.
- ا- هكه‌ قوتابي زاروكبن و رامانا گوتنا نه‌زانن دقيت نموونه و لقيني لجهي بانگه‌وازي بينه بكارئينان پاشي داخازي ژي بكه‌ت كو پشكداربن دگهل ماموستاي ب زارقه‌كرني (التقليد).
- ب- هكه‌ شيانيت هزريت قوتابيان پيچه‌ك بلندتر بن ژ نه‌وين پيشبيني ل وي دهمي بانگه‌واز بشيوي دان و ستاندن دي بيت.
- ج- دشين بانگه‌وازي بلندتر لي بكه‌ن ههر چه‌ند شيانيت هزريت قوتابيان بلندتر بن.
- ۷- نابيت ماموستانيه‌ پليت قوتابيان كي‌م بكه‌ت يان ب چافي نزم بهري خو بده‌تي.
- ۸- بانگه‌واز دقيت ب زمانه‌كي روون و تيگه‌هستي و ب گوتنيټ باشي بيت و بله‌ز نه‌بيت

## پشكيت بانگه‌وازي (أقسام الأيعاز)

بانگه‌واز تيټه دابه‌شكرن بو سي پشكان:

۱- پشكا دهنك و باسان (القسم الاخباري)

۲- ماوه

۳- پشكا بجهئيناني (القسم الاجرائي)

## يه‌كه‌م: پشكا دهنك و باسان (القسم الاخباري)

پشكا دهنك و باسان بانگه‌وازيډا پيكه‌اتييه ژ په‌يقان (الالفاظ) و ووشان كو تيډا جوړي به‌رسقا فان پشكا ل له‌شي دياركه‌قيت كو لقيني دكه‌ن هه‌روه‌سان ريبارا فان پشكان له‌شي ديار دكه‌ت و هه‌روه‌سان له‌زاتي و هي‌زا بجهئيناني. نموونه:

۱- دگهل بلندكرنا باسكان بو ته‌نشتا و بلندكرنا پاشي په‌چيني. چه‌ماندنا چوكان هيډي هيډي.

۲- گه‌له‌ك بله‌ز بو ديوارئ به‌رامبه‌ر..... غاردان پشكا دهنك و باسان.

پشکا دهنګ و باسان هرزهګا نه شکه را دا قوتابیت پولی دهر باره ی لقینا داخواز کری. بجه ئینانا وی مینیت یان دهستیپکرن بجه ئینانا نه فی دئ راوه ستیت هه تا خاندنا (پشکا بجه ئینانی) کو ئیکسهر پشته ماوه کی چاقه ری تیت.

### مهرجیت پشکا دهنګ و باسان (شروط القسم الاخباری)

- ۱- دقیت پشکا دهنګ و باسان ل بانګه وازییدا یا روون ب ساناهییت و ئالوز نه بیت.
- ۲- پیدقییه ب کورتترین په یفا پیدقی بیت. نه فیه ژی بکار ئینانا زارافی هونه ری کو ل په روه ردا وهرزی ل سهر رککه فتینه.
- ۳- دیارکرن پشکیت له شی کو لقینی دکه ت ل دویف ری زبه ندیا بیت دلقینا خو دا (ترتیب الحركه نفسها) هه که لقین یان راهینان پیکه اتبیت ژ لقینا پیان و باسان لقینا باسان به ری لقینا پیان بیت وی ده می پیدقییه ئیکه م جار نافی باسان بیته گو تن پاشی نافی پیان ل پشکا دهنګ و باسان.
- ۴- نابیت پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) (المصدر المشتعد) یان کاری داخازی (فعل أمر) به لکی دقیت دهستیپکته ت ب وی پشکا کو براستی لقینی دکه ت.
- ۵- خه له تیه کا به لاف یا هه ی نه و ژی پیکه اتبیه ژ ئالوزکرن پشکا دهنګ و باسان، ماموستا پیدقییه خو ژفی دهر بازکته. نه و ژی ب لیکفه کړنا پشکا دهنګ و باسان بو پشکیت هه والیت بجویک دا کو به رسقده نه فیه بله ز بیت و باسانهی داخاز که ر تیبه گهن.
- ۶- دشین پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) یان کاری داخازی هه که راهینان به رده وامی بیته بجه ئینان و په یفا (پشکا بجه ئینانی یان داخازی) پیکه اتبوو ژ په یفا (دهستیپکه) (ابدا) نمونه: خو هافیتنا بجویک ل سهر پاشخستی... دهستیپکه ن.
- ۷- نابیت پشکا دهنګ و باسان ب شیوی زمانی دان و ستاندنی بیت بتنی ل ده می گو تن وانا زاروګان نه بیت.

### دووم: ماوه (الفتره):

ماوه پیکه اتبیه ژوی ماوی بیده نګ کو ئیکسهر ددویف پشکا دهنګ و باسان تیت و به ری پشکا بجه ئینانی و بقی شیوه ی نشان بو تیه دانان (.....) نه ف ماوه یه هاریکاریا قوتابیان ده ت هه تا پشکا دهنګ و باسان تیبه گهن و دا کو دئاماده یا باشدابن بو بجه ئینانا راهینان یان لقینا ئیکسهر پشته گوه لیبوون په یفا پشکا نه نجامدانی. نه ف ماوه یه ژی کورت یان دریژ دقیت لدویف شیانی قوتابیا و جو ری لقینی یان وی راهینانی بیت.

## مه رجیت ماوهی

### (شروط الفترة)

- ۱- پیدقییه ماوه پتر ژ پیدقی دریژ نه بیت دا کو قوتابی ئەوا ل پشکا دەنگ و باسان هاتی ژبیرنه کهن و ههروهسان دا کو چالاکي و بهردهوامی بهرزه نه بیت د راهینانیدا.
- ۲- پیدقییه ماوه پتر پیدقی کورتتر نه بیت چونکی بوارهکا تمام پهیدادبیت ههتا قوتابی رهگهزیت راهینانی تیگههه و خو بهرهههفکهن بو کاری.
- ۳- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی دریژ بیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان گران بوو پیدقی ب ماوهکی دریژ ههبوو بو تیگهههشتنی.
- ب- ههکه قوتابییت پۆلی زارۆکییت بجویکبن.
- ج- ههکه ئاستی وهرزشا قوتابیان بی هیزبوو.
- د- ههکه داخازا بجهئینانا راهینانی یا هیدیوو.
- ه- ههکه راهینان یا موی بوو بو قوتابیان گرانبوو.
- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی یی کورتبیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان یا ب سانا هیبیت پیدقییه کا گه لهک نه بیت ب تیگهههشتنی.
- ب- ههکه داخازییا بجهئینانا راهینانی یا بهیز و بهلز بوو.
- ج- بو قوتابییت مهشقییکری و خودان شیانییت لقینییت بلند.

### سییهه: پشکا بجهئینانا (القسم الاجرائی)

پشکا بجهئینانی پیکهاتییه ژ داخازا دهستپیکرنا راهینانا یان لقینا ئیکسهه پستی ماوهکی چاقههه پتیت و دبیزنی پشکا بجهئینانی ب شیوی داخازی (امر) یان چاوگ (مصدر) بیت و دبیزنی (بجهئینانا پهیهف) (الاجراء اللفظ) یان دبیزنی (بجهئینانا ب هژمار) (الاجراء العددي)

نموونه: ههردوو باسکان... ب چهمینن (بجهئینانا ب پهیهف) ههکه هاتو بجهئینانا ب پهیهف بیت بقی شیوهی بیت یان:

کاری داخازی (فعل امر) وهکو (دهستپیکهه ..... راههسته ..... ههههه ..... بکه

غار) یان (چاوگ) (مصدر) (راههستان ..... روینشتن ..... هاتنه خار) پهیهفا (دهستپیکهه) ب

کارتیت ههکا هاتو راهینان یا بهردهوامبیت.

## مەرجیت پشکا بجهئینانی (شروط القسم الاجرائی)

- ۱- پیدفیه بجهئینان (چاوغ یان کارئ داخازی بیت).
- ۲- چ درئژکرنه ل په یقیث پشکا بجهئینانی راستین. ههروهسا نابیت پشکا بجهئینانی بیته لیکفه کرن.
- ۳- پیدفیه پشکا بجهئینانی بدارشتن و شیوهکی بیت کو بگونجیت دگهل جورئ وئ راهینانی.
- ههکه راهینان یا بلهز بوو پیدفیه داخازی بلهز بیته گوئن. ههکه راهینان یا هیدیوو پیدفیه هیدی بیته گوئن و ب هیز بیته بجهئینان.

## مەرجیت بانگه وازی ب شیوهکی گشتی

### (شروط الایعاز بصورة عامه)

- ۱- پیدفیه بانگه وازی گونجی بیت دگهل جورئ راهینانی. فیجا چ بلهز بیت یان هیدی بیت.
- ۲- پشتی خاندنا پشکا دهنک و باسان دهستپکر ماوهی. نابیت ب هیج رهنکهکی بهحسی ههر ئاگه رهدارکرنهکی یان تییینیا شیرتهکی بیته کرن و پاشی داخازی یان بجهئینان بیت.
- ۳- پیدفیه بانگه واز بدهنگهکی روون و زهلال لیبته گوئن چونکی دهنکی پولهکی مهزن یی هه ل سه رکهفتنا بجهئینانا لقینی یان لقینان.
- ۴- پیدفیه بانگه واز بشیوهکی هونهری بیت. ئانکو باوهریا خو بدهته زاراقیت هونهری د بواری پهروهردا وهرزشیدا.
- ۵- دهمی گوئنا بانگه وازی پیدفیه ماموستا بارهکی دروست وهرگریت و کو. سه ری وی یی بلندبیت بهژنا وی ریك و پیک بیت و یی جهگیربیت ل جههکی گونجای راوهستیت بو ههمی قوتابیان دا ب روونی گوئی وان ل دهنکی وی بیت.
- ۶- جیاوازی بیت مهزن ییته ههین ل نافبه را بانگه وازی و هژمارتنی (العد) و نابیت ماموستا وان تیکه لدکهت. هژمارا پیکهاتییه ژ هاریکاریا پۆلی بو پاراستنا دهمی راست بو بجهئینانا لقینی یان راهینانی. نهوژی بکارئینانا چهند هوکاران دبیت. ژوان:
- أ- هژمارا بپهیف (العد اللفظ) نهوژی پیکهاتییه ژ پشکا لقینی ل دهمی بجهئینانا قوتابییت پۆلی بلهز یان ب دهمی گونجای (التوقیت المناسب).
- ب- جاریت ههین هژمارتن دگهل موزیکی دبیت کو نهوژی هاریکاریا دهمی بجهئینانا راهینان ددهت ههروهسان مفایهکی دیژی یی هه کی چالاکیی زیدهدکهت ب شیوی دلخوشی (التشویق) بو وانی بتایبهتی بو زاروکان لقینی دگهل باشوازیی (اقیاعی) بو کچان.
- ج- ههروهسان دشیی بجهئینان ب هژمارتنی بدهین بلیدانئ ل سه رتشتهکی دیارگری وهکی دهستقوتان.

## چەۋانیا بانگەۋازىي بۇ راۋەستاندا راھىنانى

### (كىچىقە الايعاز على ايقاف التمرين)

دى بانگەۋازىي دەين بۇ راۋەستاندا راھىنانى ھەكە ھاتو كاركرن ب راھىنانى ب شىۋى بەردەوامبوو و پەيھا (دەستپىكە) پشكا بجهئنانى بيت (پول) يان (ھەمى)..... راۋەستن. ز ل وى دەمى كار دى راۋەستىت پشتى ھژمارا دووئ بقى شىۋەى. ھەكە ھاتو راھىنان پىكھاتبوو ژ دوو ھژماران دى بىژين (ھەمى... راۋەستن) ل شويىنا (۲۰۰۱) دى بيت و قوتابى دى بەردەوامىن (۴۰۰۳) بقى شىۋەى دگەل ھژمارىت جوت. بەلى ھەكە ھژمارا كت بوو ۋەكى (۳) و لوى دەمى پەيھا (ھەمى) دى ھىتە گۆتن شويىنا ھژمارا (۳) راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۱) پاشى قوتابى ل ھژمارا (۳۰۰۲) دى راۋەستن و بقى شىۋەى ھەكە ھاتو ھژمارا (۵) بوو ل وى دەمى (گشت) ل شويىنا (۲) دى بيت و (راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۳) و قوتابى ل ھژمارا (۵۰۰۴) دى راۋەستن و دى بقى شىۋەى بيت.

### ئەۋ زانىيارىيت ل دوماھىيا راھىنانى تىنە نقيسين

#### (المعلومات التى تكتب فى نهايه التمرين)

۱-ھەمى ئەۋ زانىيارىيت كو راھىنانى روون دكەن ل دوماھىيا راھىنانى دى ھىنە نقيسين ۋەكى جورى كەل و پەلى بكارتىن يان پشكدارىيا دوو قوتابيان يان زىدەتر پىكھە كاركرنى يان ھژمارا ھژمارتە راھىنانى يان كارى ب شىۋەئ ئىك ل دويىف ئىك (تعاقب) يان ب بەردەوامى (استمرار) و ئەف روونكرنە ل ناقبەرا دوو كفنانان تىتە دانان.

۲-ئەف نىشانە (: ) تىتە بكارئىنان ب رامانا پشكدارىيا دوو قوتابيان پىكھە دكاركرنىدا، ل ناقبەرا دوو كفناناندا تىتە نقيسينى ل دوماھىيا راھىنانى.

ئەف نىشانە (۰) ب رامانا پشكدارىيا سى قوتابيان ل كاركرنى پىكھە.

ئەف نىشانە (: ) ب رامانا پشكدارىيا چار قوتابيان ل كاركرنى پىكھە.

نىشانە ( T ) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىقا پەحن بۇ سەرقەيە.

نىشانە ( ⊥ ) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىقا پەحن بۇ خارپەيە.

۳-پەيھا (ئىك ل دويىف ئىك) تىتە بكارئىنان دەمى لقين (ئىك لدويىف ئىك) يىن و ب رىكى (باتظام) بىنە بجهئنان

۴-پەيھا (بەردەوام) تىتە ب كارئىنان دەمى مامۇستاي بقىت لقينى دووبارەكەت يان لقينا ب شىۋى (بەردەوام) و ب دەمى دياركرى.

## بەنەمايىت بىنەرەتى بۇ سەرگە قىتتا وانا پەرودەدا وەرزشى

- ۱- چىل و بەرگىن قوتابيان ل وانا پەرودەدا وەرزشى و جەئى ل بەرخۇكرنا وان.
- ۲- پاقر راکرتنا يارىگەھى و شوشتنا وئ.
- ۳- راوہستانا قوتابيان ل دەستپىكا وانى و تۆماركرنا مولەتا نەساخان.
- ۴- چەوانيا تۆماركرنا نەھاتيا ب شىوہكى بلەز ل تۆمارا دىفچوونا رۆژانە.
- أ- تۆماركرنا ھژمارا ژ (۱- ۴۰) ل سەر دىوارى ب شىوہكى كو قوتابى بشىي ل پيش فان ھژماران راوہستن.
- ب- نفيسينا ھژمارا قوتابيان ل سەر ئەردى ھول تەرخانكرنا ھژمارەكى بۇ ھەر قوتابىيەكى ب شىوہكى قوتابى رىزبىن ھەر ئىك ل سەر ھژمارا خۇ.
- ۵- چىل و بەرگىت مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى.
- ۶- بەرھفكرنا كەل و پەل و ئاميرىن پىدقى بۇ وانى.
- ۷- كونترولكرنا قوتابيان لدەمى وانا پەرودەدا وەرزشى.
- ۸- وانىت ئىكى ل دەستپىكا سالا خاندنى بۇ گۆتتا وانا وەرزشى:
- أ- سزادانا وان قوتابيان كو پىگىرىي ب وانى نەكەن ب ھەفكاريا رىقەبەرييا قوتابخانى ب سىستەمى نوى يى سزادانى
- ب- پىتە پىدانەكا باش بۇ ئامير و چىل و بەرگىت وەرزشى.
- ج- پىتە پىدانەكا باش ب بنەمايىت بىنەرەتى يىت وانى وەكى رىقەچوون غاردانا ھىدى (ھرولە).
- د- لىكقەكرنا قوتابيان بۇ تىما.
- و- دانا ھندەك راھىنانىن تايبەت ب ياسايى بۇ زىدەكرنا شيانين وەرگرتنا وان.
- ز- دياركرنا سەروكىت تىما وە ھارىكارىت وان.
- ح- دانانا پلانا تايبەت ل دەستپىكا سالا خاندنى دەربارە دياركرنا جەئى راوہستانا وان و وەرگرتنا بارى (نمايشكرنى) (وضع العرض) و لقينىت دەملدەست (الحركات المفاجئة).
- گ- فىركرنا قوتابيان ب چەوايا گوھورىنا جەئىت خۇب ساناهى.
- ى- دانا ھندەك چالاكيا و يارىيىت دلخوشكەر دا كو ھەست بخوشىي بكەن و بدەروونى خۇشا دىن.
- ل- دانا راھىنانىت خافكرنى ل دوماھيا وانى د اكو قوتابى و خوندكار بزقرنە بارى خۇيى ناسايى.

## وانیټ پەرورددا وەرزشی ل بارین نه ئاساییدا ( درس التربية الرياضية فی الظروف غیر الطبيعية )

### ۱- وانیت پەرورددا وەرزشی ل سه قایی ساردا

ل روژیت زقستانی ییت سار کو پلیت سه قای گه لهك ساربن ل وی ده می پیدقییه ئەم دویر بیخین ژ فی هه لویستی. کو دقیت ماموستا کومه کا راهینانان ل هزری بن دا پیشکشی وان بکهت ل قان جوړه دهمان کود ویر بیت ژ بجهینانا پلانا نفیسی. ئەو راهینانری دقیت ل وی جوړی بن کو هه می پشکیت لهشی قه گرن و دقیت وان راهینانان ب قوتابیا بکهین کو پلا گهرماتیا لهشی وان بلند بکهت دا زالین ل سهر نه خوشیا سه قای ب وی لقینی و وی دهرکهتنی (انطلاقه) یا بلهز.

راهینان کو تینه دان بشیوهکی بن کو پیدقی به حسه کی دریژ نه بیت ل ده می پیدانا راهینانی دقیت قوتابی ب شیوهکی ئازاد راوهستن سمبارنگه هی و راهینان ژ غاردانا هیدی ب هه می شیوا دی ئینه دان چونکی ئەو دبیته ئەگه ری له زاتی و پالانا خوینی بو هه می ئەندامین لهشی.

ب گشتی دقیت ل سه قایی ساردا تیبینیا قان خالان بیته گرن:

۱- ئیکسهر دهست ب وان بکهین بی گیر و بوون و بی لیپیچین و بی خه می. به لکی ئەو بیته پاشی ئیخستن بو پشتی وان.

۲- وانه دقیت زنجیره ك بیت ژ لقینی و راهینانان بی ماوی راوهستانی.

۳- گه لهك لقینیټ دهملدهست (حرکات مفاجئة) ل ناقبه را راهیناندا.

۴- ماوی بجهینانی (چالاکیتی فی زکرنی) بیته لادان دیروگرامی وانیدا چونکی پیدقی به حسی و چاقه ری زکرنی هه یه ئەوژی دبیت ئەگه ری هاتنه خارا پلا گهرماتیا لهشی.

۵- یاری و بهریکانه (المباریات) بیته بجهینان لناقبه را کومیت پۆلی ب تایبه تی ئەو یاریټ کو پیدقی ب وهستیانی و خه باتی و لقینا بلهز هه یه.

۶- گرنزین و خوشی ب قوتابیانقه دیاربیت ل ده می ههست دکهن کو ییت زال بووین ل سهر نه خوشیا سه قایی سار.

### ۲- وانا پەرورددا وەرزشی دناف پۆلیدا

ئەوژی تیته دابه شکرن بو دوو پشکان:

أ- وانا پەرورددا وەرزشی ب کریار دناف پۆلیدا.

ب- وانا پەرورددا وەرزشی ئەکادیمی (نظری) دناف پۆلیدا.

## أ- وانا پەرۋەردا وەرزشى ب كرىيار دناف پۇلىدا

ھندەك گۇھۇرىنېن بلەز دسەقايدا چىدىن بتايىبەتى ل رۇژىت زۇستانى ل دەمى رېقەبرنا وانا وەرزشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۇرى ب رىژى دى بارىت ل وى دەمى دى نەچار بىن دگەل قوتابىت خو بزقرىنە ناف پۇلى پىشتى كۇھەمى كەل و پەل و ئامىرىت وانى بزقرىنە جەھىت وان كۇ ئەقە ژى دقېت ب لەز و رىك و پىكى بىت بشىۋەكى كۇ كارى نەكەتە سەر رەوشا خاندنى ل پولىت دى و ژبەر نەبوونا ھولىت گرتى يىت تايىبەتى بۇ جەھىنانا وانا پەرۋەردا وەرزشى ل پىتريا قوتابخانان لەوما ل فى جورى سەقاي دقېت وانا دناف پۇلىدا دا بىتە جەھىنان دگەل تىبىنيا سى خالىت سەرەكى كۇ پىكەتەنە:-

۱- ھەوا گۇھۇرىن (التهويه): قەكرنا پەننەجەرا بشىۋەكى كۇ بگۇنچىن دگەل سسەقاي ھەروەسا دقېت دوىركەتن ژھروباى بەرچاف بىتە وەرگرتن.

۲- رىكخستنا ئەردى پۇلى بۇقەكشانا تەختىت روينشتنى ھىدى ھىدى دانە بىتە ئەگەرا رويدانا دنگىت نەخۇشى. يان جەھىنانا وانى ھەر روينشتى ل سەر تەختان دگەل ھەلبىر تارنا راھىنانىت سادە بۇ پىشكەكا لەشى.

۳- تىكەلدانا لارى پۇلىت دى:

-نموونه ل سەر راھىنانىت سادە كۇ بشىن دناف پۇلىدا جەھىنى.

-بلندكرنا پاشپەحنىت پىيان.

-چەماندنا چوكى نىف چەماندن يان ب تامامى.

-گرتنا تىلېت پىي.

-پالدا سەرى بۇ پىشتى.

-چەماندن يان خاركرنا كەمەرى بۇ پىشتى لبارى روينشتنى لسەر تەختەى.

-راھىنانىن تىر لىدانى (الطعن) بسقى.

-راھىنانىت باسكان بۇ وى نەودايى دشاندا بىت.

-زقرا ندنا ئەنىشكان (المرفقين) و پالدا وان بۇ پىشتى.

-يارىت بچويك.

## ب- وانا پەرۋەردا وەرزشى ئەكادىمى (تىورى) دناف پۇلىدا:

بىگومان ددرىژىيا سالا خواندنېدا وەسان بەلاقە كۇ وانا پەرۋەردا وەرزشى ل يارىگەھا قەكرى تىتە جەھىنان. بەلى جارا ھەى كۇ نەشىن وى كارى ل يارىگەھى بكن ل رۇژىت باران.

ل وى دەمى وانا خۇ دگەل قوتابىت خۇ دناف پۇلىدا دى برىقەبەىن و ھەكە نەشايىن وانى بكريار بكەىن. ل قىرى چەندىن بابەت يىت ھەىن كۇ دشىن بەرچا كەىن بۇ قوتابيان كۇ سەرنجا وان راكشيت و كارىگەرى ھەبىت ل سەر دەرۋونى وان دى وان ھاندەت و خوشى بۇ پەيدا كەت. ئىك ژ وان بابەتا پىكەتەنە ژ بابەتى (راكشيان) (السحبە) ل ناقبەرا تىپىت

پۆلانددا ھەروەسا بەحسێ بابەتێ گەھشتنا پۆلا دێ کەین ھەتا کێژ گەھشتینە دقێ دەمیدا ھەروەسان بەحسێ کێشاننا قوتابخانان دێ کەین ئەف بابەتە ژێ دێ سەرنجا قوتابیان راکیشیت چونکی پەيوەندیا ئیکسەر یا ھە ی دگەل وان قوتابیان ئەوێت پشکدارتێدا. ھەروەسان بابەتێ یارییا ب گشتی و یارییت ریکخستی (الاعاب المنظمه) و یاساییت وان و بەریکانە و غاردانا دوروبەران (الضاحیه) یان پایسکل ھاژوتن دێ کەین چونکی پتیریا قوتابیان نزانن چەوايە و دێ چەوا خال بۆ ھینە ھژمارتن و پشکداریت تێدا چەندن. ئەفان دێ بۆ بەحسکەین بتنی بۆ زێدەکرنا رەوشەنبیرییا وان یا گشتی و لدویش ناچین. پاشەرۆژی بابەتیت گرنگ کو دقیت جەخت ل سەر بیتە کرن پیکھاتینە ژلایەنن پەرورەدیی دوەرزشیدا ھەروەسان ھەستا نەتەوايەتی و نیشتمان پەرورەری کو پەرورەدا وەرزی ھوکارەکی کاریگەرە بۆ پیگەھاندن و دروستکرنا ھەقولاتین ب ھیز و خودان ساخلدمی کو بشین وەلاتی خو ئافاکەن و بەرگریی ژیبکەن. ھەر دەمی پیدقی ھەبیت ئەف کارە ژێ دکەفیتە سەر ملیت مامۆستای ل رۆژی شیانیت وی بۆ دیتنا پەیداکرنا تشتیت نوی دا سەرنجا قوتابیان پی راکیشیت و ھندەک قوتابخانە ییت ھەین کو گەلەک شیان ییت تێدا ھەین دشین ئامیریت سینەمایا بجویک و فیدیوی دابیندکەن بۆ نمایشکرنا وینیت وەرزی و ساخلەمی بغان ئامیران. بەلێ ئەف کارە ھەمی دقیت لژیڕ بنەماییت پەرورەدییەدان بن. ھەروەسا چالاکییت دیدەفانی و خیفەتگە بابەتیت گرنگن پیدقییە دقې بواریدا بێنە بەحسکرن و رۆلی لی پیگەھاندنا زارۆکیت مە. تێدا بیتە دیارکرن. کو قوتابی وەکی سەربازی یەدەک بەرھەف دکەت بۆ ئافاکرنی ل دەمی ناشتی و بەرگریگرنی ل دەمی شەر و نەخۆشییدا کو ئەو ژێ بیروزترین ئەرکە.

### پلانا وانا پەرورەدا وەرزی

**پیناسا پلانی:** پلان پیکھاتیە ژ کریارا ھەلبژارتن و ریکخستنا لایەنن چالاکیا وانیت پەرورەدا وەرزی بۆ ھەمی قوتابی قوتابخانی. ب جۆرەکی کو پلەپلە بیت ل بابەتی. ژوانەکی بۆ وانەکا دی د ھەر سالەکید. ھەروەسان ژ سالەکی بۆ سالەکا دی.

۱- گونجانندا وی دگەل بارێ قوتابی قوتابخانی.

أ- بارێ ساخلەمیا وان.

ب- ئاست و شارەزایا دەستکەفتیا و شیانیت لقینا وان.

ج- ھەزا وان.

۲- گونجان دگەل وان تشتیت ل قوتابخانی تینە دابینکرن.

۳- گونجانندن دگەل دەمی دیارگری و خشتی وانا و یاسایا.

۴- رێرەوا چقاکا نافخۆ بەرچاڤ بێنە وەرگرتن.

۵- ئارمانچ دروونى و دياركړيڼ.

۶- پيدفييه نه و لايه نى چالاكيان كو بخوځه دگريټ بجهبنيت.

ا- پيشكه فتن.

ب- جوړا و جوړ.

ج- پيټه پيدان.

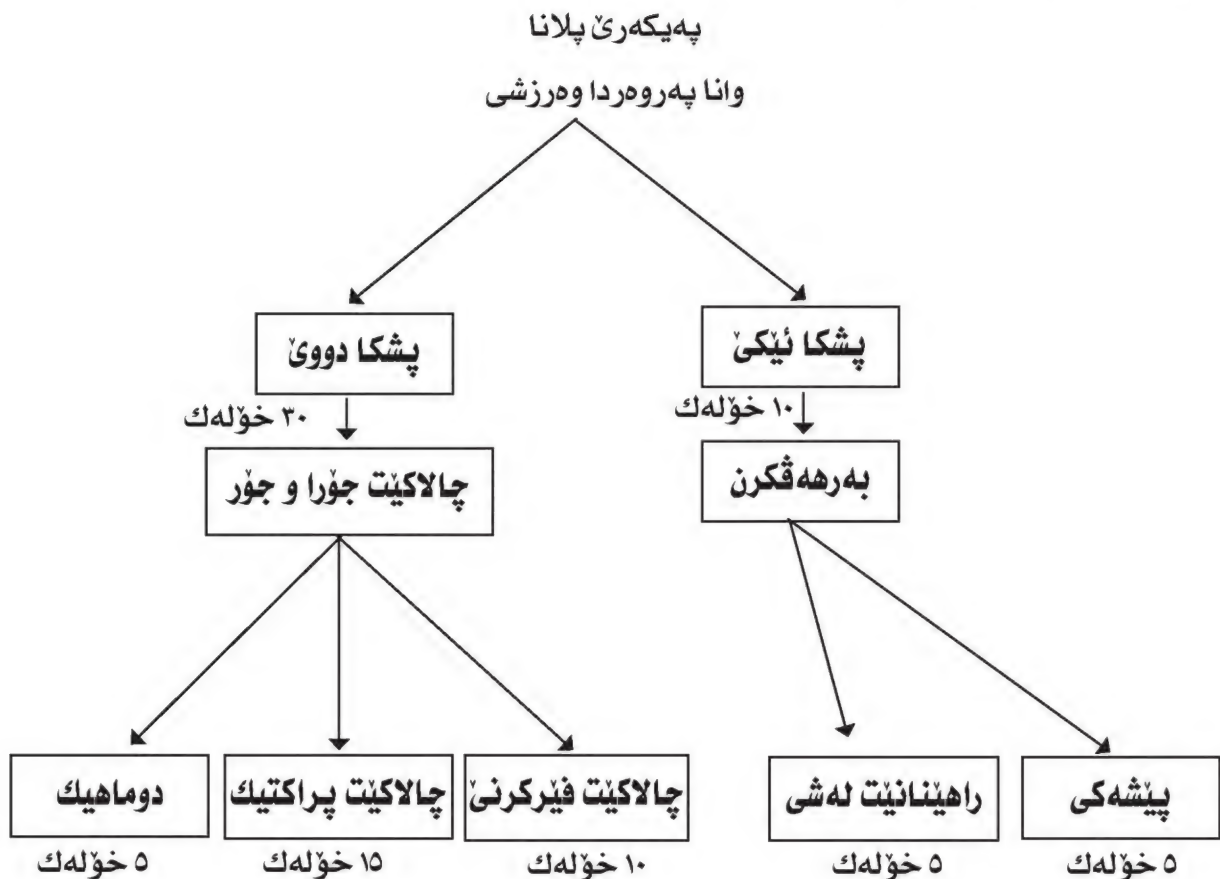
د- ئيكبوون.

۸- باشى ليكفه كرنا لايه نيټ چالاكيان لسره ساليټ جودا جودايت خواندنيد.

۹- پيدانا خوښي (التشويق).

۱۰- پيټفيه پلان گرنگي بده ته هه لسه نگاندى.

۱۱. پيدفييه ب نه رمى بيټه نياسين.



### خەسلەت مامۇستايى سەرکەفتى

ل قىرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەربارەى خەسلەتت سەرەكى كۆ پىدقايىت مامۇستايى بەرپرسى پى  
بىنە نياسىن ھەكە بىقن بگەھنە ئاستى ھەقركيا سەرکەفتى دكارى خۇدا يان بسپۇريا وان.  
ئەف خەسلەتە ژى ئەقەنە:-

- ۱-زانستەكا باشى ل ئارمانچ و ھەمى لايەنيت كاري ويدا.
- ۲-كەساتيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەويت كاري دگەل دكەن (قوتابى و مامۇستا)
- ۳-پەيوەندىيت ديموكراتى كاري پىبىكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ۴-شىوازەكى پىرۇگرام و نەخشەدانا زانستى دارىژىت بۇ كارىت خۇ.
- ۵-دقەت دويركەفتى ژ لايەنگىريى بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دفرمانا خۇدا.
- ۶-دقەت يى نەرم و ئارام بىت.
- ۷-دقەت رويركەفتى ژ تورەبوونى و دەمارگريى (عصبى).
- ۸-پىشكەفتى بىت و باوەرى ب گوهۇرىنى و چاكسازيا بەردەوام ھەبىت.
- ۹-زىرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ۱۰-زانبارى ھەبن ل سەر رىكا وانە گوتنا نوى و شىوازىت وى.
- ۱۱-رەوشەنبىرىيەكا گشتى يا باش ھەبىت.

۱۲-خەسلەتت كەساتيا وى يا پەسەندەرى بىت (شيان ھەبن بروونى باخقىت و ئاخقىتت وى دجەدابن  
و دەنگەكى بشيان ھەبىت و گىنگىيى بدەتە كەل و پەلەت وەرژى و جل و بەرگان... ھتد.

### ئەركىت مامۇستايى پەرەردا وەرژى

- ۱-گەھاندنا بنەمايىت نەتەوھىي و نشتىمانى بۇ دەروونى قوتابيان و ھاندان و ئاراستەكرنا ھەستى وان  
بۇ قيانا نىشتمانى و دەستكەفتىت نىشتمانى پى بدەتە نياسىن.
- ۲-بەرھەقكرنا قوتابيان ل دويىف داخازيىت جفاكى و بوچونىت وى د اكو پشكدارىيى بكەن ل پىشكەفتن  
و زىدەكرنا بەرھەمى.
- ۳-پەيداكرنا بەردەوام يا بىھنا وەرارا ھەمى لايەنيت قوتابيان ب رىكا چالاكى و ياريىت وەرژى و  
ئارستەكرنا وان داکو ھشيارى ساخلەميا گشتى ببن.
- ۴-فىركرنا قوتابيان ب بنەمايىت سەرەكى يىت چالاكى و ياريا و پىشئىخستنا شيانىت لەشى وەكى ھىز و  
بىنفرەھى و لەزاتى و باشكرنا ھويربىنىيى دلقىناندا.
- ۵-پاشكرنا پەيوەندىيت كومەلايەتى و وەرارا گيانى كاركرنى و دابىنكرنا سەفايەكى گونجاي بۇ وەرارا  
خەسلەتت پەرەردەھىي وەكى ھەستكرن ب بەرپرسىيەتىيى و ھاريكارىيى و قيانى و تىكەلى و دلسوزيى.

### شیوازیټ تایبه تی ل گوتنا وانا په روهردا وهرزشی

وانا باشی پیدفی ب دهرئینانا باشی و بیته دانا هویریا هه ی ل هه لبرارتنا وان شیوازیټ کو بکار دئینن بو بجهئینانی و چهند په یوهندیا ب سروشتی وان نارمانجیت کو مهرما بجهئینانینه. گه لهک جارن نارمانجا نهو هوکاریت پیدفی دیاردکهن. شیوازیټ وانه گوتنی بهوکارهکی کاریگر تیتته دانان ل ریځخستنا شاره زاییت فیږکرنی دا کو قوتابی باشتیرن نه نجامان ب دهستخوځه بینیت. بهایی په روهردهی و پیشخستنا شیانیټ لقینا قوتابیان نائینه بجهئینان بتنی ب وی ریځ اکو بشیوازهکی گونجای و ماموستایه کی تیتته نیاسین. کو شیانیټ گوتنی هه بن لبانگه وازا دروست و کریارا فیږکرنی دقیت چهند مهرجین په روهردهیټ راست و دروست هه بن د اکو قوتابی بشیت لقین و چالاکیټ جوړا و جوړ تیښگه هیت. کو بو وی تیتته به حسکرن و چهند شیوازهک یټ هه بن بو فیږکرن را هینان و لقینیټ وهرزشی یټ گرنګ نهغه نه:

۱- شیوازیټ به حسکرن و پارچه کرنی.

۲- شیوازیټ نمونه یان زانینا گشتی.

۳- شیوازیټ به حسکرن و نمونه (یه کیټ فیږکرنی)

### شیوازیټ پارچه پارچه کرن و نمونه یی یان شیوازیټ (یه کیټ فیږکرنی)

نهغه شیوازه دشیت کو بپارچه یه کا نافه راست بیته دانان ل نافه را ههردوو شیوازیټ پیشی. کو یاری یان لقین تیتته پیکفه کرن بو پارچیت بچویک به لکی بو یه کیټ مه زن، هه ر یه کهک چهند لایه نیټ گرنګ و مه زن یټ یاری یان لقینی بخوځه دگریټ. فیږکرنای یه کیټ هه می تمام بیت پاشی دی ماموستا فه گو هیزینه یه کا ددویفدا بقی شیوه ی: - لته پا باسکت بولی دشیاندا یه بیته لیکفه کرن بو فان یه کیټ خاری:

۱- گرتنا ته پی و پاسه دان ووهر گرتنهغه.

۲- ته پ ته په و پاسه دان.

۳- هاتن و چوون ته پی و برینا ته پی و گولکرن.

۴- هیرشبرن و بهرگیریا تاکه که سی و تیپی (ل یاریکرنی و بجهئینانا پلانا)

۵- یاسایت وی.

## دیدهفانی چییە؟

دیدهفانی بزاقەکا جیهانییە ب رپکا بەرنامیت وئ پیتەکی گەلەك ددەت ب لایەنیت ولات پەرورەری و ئایینی و پەرورەردەکرنا زارۆك و گەنجان پێخەمەت بلندکرنا ئاستی رموشەنبیری و هەولددەت بۆ ریکخستنا لایەنیت لەشی و باوەری بخۆبوون و بەرگریکرنا ل خویشی و نەخۆشیان و بەیزکرنا پەيوەندیان ل ناڤبەرا هەمی دیدەفانان ب ئەنجامدانا خیقەتگەھ و کومبوونییت دیدەفانی، ل وەلاتی مە دیدەفانی تمامکەرئ وانا پەرورەردا وەرزشییە.

## کەمبوون و خیقەتگەھ

ل سەر ئاستی قوتابخانان وەکو بەرنامی سالانە پێدقییە ئەقین خاری بێنە بجەئینان

۱- **کومبوونییت پایزی** / ئەف کومبوونە بۆ هەمی قوناغیت دیدەفانی تیتە بجەئینان بۆ دەمەکی دیارگری کول چەند دەمژمیرەکان پتر نەبیت و چالاکییت وەرزشی و دیدەفانی بەروار و جە و پرۆگرامی بۆ دارشتی ل دویف رینمایان ل مەها چریا دووی و کانوونا ئیکی بیت.

۲- **کومبوونا بهاری** / هەر ب وی شیوی ل سەری تینە بجەئینان بۆ هەمی قوناغا و پرۆگرامی تایبەت بۆ تیتە دانان و چەندین چالاکی تیدا تینە سازکرنا ژ لای پشکدارانقە و ل مەها ئاداری پێدقییە بێنە بجەئینان.

۳- **خیقەتگەها دیدەفانی** / خیقەتگەھ جیاوازه دگەل کومبوونا ل روی پرۆگرامی و دەمی. کومبوون بۆ ماوی چەند دەمژمیرایە بەلئ خیقەتگەھ بۆ چەند رۆژەکان کو دیدەفان پێدقییە بمینیتە ل خیقەتگەھی و پرۆگرامی شەقی بجەبیینت ژ ئاھەنگ و بەریکانییت شەقی و ریکخستنا خیقەتگەھی و نابیت ژ سئ رۆژان کیمتر بیت بۆ هەر قوناغەکی.



**قوناغیت دیدەقانى** / ل دویف قوناغیت ژى و زنجیرا پسکداریکرنى ل بزاڤا دیدەقانىی یا هاتیە لیڭقه کرن  
بۇ قان قوناغیت خارى:--

۱- **تیشکە شیر - گۆله کان:** (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دەر باز دبیت.

پشکا ئیکى / تیشکە شیر ربۇ کوران

### **گۆله کان بۇ کچان**

پشکا دوى / تیشکە شیر یان گۆله کان ئیک ستیر

پشکا سى / تیشکە شیر ریان گۆله کان دوو ستیر

بۇرینا قان پشکان پیدقییه پسکداریکربیت ل خیفه تگه هو کومبوونیت دیدەقانى

۲- **دیدەقانى و رابه:** ژى وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژى ب سى پشکان دەر باز دبیت کو  
ئەفه نه:--

پشکا ئیکى / دیدەقان بۇ کوران رابه ربۇ کچان

پشکا دوو / دیدەقان یان رابه ربۇ ئیکى (الاول)

پشکا سى / دیدەقان یان رابه ربۇ پشکەفتى (المتقدم)

بۇ برینا قان قوناغان پیدقییه دیدەقان یان رابه پسکداریکربیت ل چەندین خیفه تگه و کومبوونیت  
دیدەقانى و هەمی هونەریت دیدەقانى فیرببیت.

۳- **گهریده (الجوال):** بۇ هەردوو رهگه زیت کچان و کوران ژى (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل قى قوناغى پرؤگرامى  
تایبه تی ب وانقه یی هەی و حیاوازه دگهل قوناغیت دی ل روپی پرؤگرامى و بۇ نموونه زیدده تر پیتە  
دده ته لایه نى خزمه تگوزاری و فه کولینى ژ پرؤگرامیت خو پیخه مهت مفایى وی بگه هیتە جفاکی.

۴- **قوناغا سه رکرده:** ل سه ر سالیدا پشتی برینا هەمی قوناغان دشیپ پسکداریی بکەت ل خولیت  
سه رکردایه تی کو جقاتا بلندا دیدەقانى بجهتینیت و باوه رنامى دده تی. پاشی دی شیت. خیفه تگه و  
کومبوونان ب ریقه ببهت.

### **ئالا دوریشمی قوناغان:**

۱- هەمی پشکیت تیشکە شیر و گۆلکان (ئاماده یه).

۲- دوریشمی دیدەقان و رابه ران (دی هەولدهم) دیدەقان و رابه ربیت ئیکه م و پشکەفتى (ئاسویه کی  
به رفره ه)

۳- گهریده / (خزمه تا گشتی)

**ئالایی دیدەقانی / پیکهاتییه ژسی به لگیت زهیتونی نیشانا وان سی به ندیت په یمانا دیدەقانی و یا هاتییه**  
 دانان ل سەر بنگه هه کێ رنگ زیرین. دوریشی قوناغی ب رنگی رهش یی دناقدانقیسی. تیتیه دروستکرن  
 ل سەر په روکه کێ سپی. نیشامی چار دهوریت وی ب وه ریزی و گریکت چار گوشه ب رنگی قه هوایی کو  
 بشیوی بازنییه ب (۲۱) تیروشکیت زهر هاتییه نه خشاندن وهکی فی وینهی:



وینی ئالایی دیدەقانی

## سویند و یاساییت دیدەقانی /

### ۱- سویندا دیدەقانی: بقی شیوی خارپیە:

(سویند دخوم . ب خودی . ئەو ئەرکی ل سەر ملیت من بکەم . بەرامبەری خودی و وەلاتی . ھاریکاریا ھەمی کەسان بکەم . ل دەمی خوشی نەخۆشییدا پەپرەوا یاساییت دیدەقانی بکەم).  
بەلێ بۆ تیشکە شیر و گولەکان شوینا ھاریکارییا، دی بیژین (ھەمی رۆژان باشیەکی بکەم)

### ۲- یاساییت دیدەقانی: دەھ خالێ ئەو ژێ بۆ ھەمی قوناغانە:-

- ۱- دیدەقانی باوەریا ب شەرەفی ھەمی و یی راستی بیژە.
- ۲- دیدەقانی یی دلسۆزە بۆ وەلاتی و دەیک و باب و سەرکردییت خۆ.
- ۳- دیدەقانی یی بمفایە و ھەولددەت بۆ خوشی و ھاریکارییا کەسانیت دی.
- ۴- دیدەقانی ھەقانی ھەمی کەسایە و برایی ھەمی دیدەقانیە.
- ۵- دیدەقانی یی ب ریزە و رەوشت بلندە دەھمی رەفتاریت خۆدا.
- ۶- دیدەقانی ھەقانی جانە وەراییە و رەحمی پی دەت.
- ۷- دیدەقانی یی گوھدارە و ھەمی فرمانان بجە دئینیت بی دوو دلی.
- ۸- دیدەقانی کاریت خۆ بجەدئینیت بیی پاشکەفتن.
- ۹- دیدەقانی ئابوری دکەت ژ دەستکەفتیا بۆ دەمی پیدفی.
- ۱۰- دیدەقانی یی دل و دەروون پاقرە و زیرەک و چافنەترسە.



## پشکینى ل خیفه تگه ھى و نارمانجیت وئ

پشتى بجهئینا رۆژه کا تڑى کارو چالاکیان ژ وەرزشا سپیدئ هه تا شه قبیړی (جله گر) دئ هه لسه نگاندن بۆ فان کارو چالاکیان هینه کرن. نه وژی بدانانا چهند لیژنه کیڼ کارزان بۆ دانانا نمریت گونجای بۆ هه کارو چالاکیه کی کو لناف خیفه تگه ھى هاتینه بجهئینان بۆ تیمیت پشکدار و وەرگرتا نیشانی باشترو ریڅ و پیکتر تیم بۆ بلندترین نمره ب دهستفه بینیت ل نهجامی پشکینى. پشکینى ئیکه ژ کاریت گه له ک گرنگ ل ناف خیفه تگه ھى کو رۆژانه پشتى دانئ سپیدئ دهستپدکته د اکو دیده فان مافى وهستیانا خو وەرگریو و ل ناف خیفه تگه ھى ب سیمایه کی جوان و ریڅ و پیک بیته دیتن. ل دهستپیکى بۆ دهستنیشان کرنا وئ لیژنى، لیژنه دقیت کهسانیت خودان باوهرناما سهرکردایه تیا دیده فانى بن شاره زاییا تمام هه بیت ل سهر هونه رى دیده فانى و پرؤگرامى رۆژانه. پیدفیه سهرؤک تیم و گرووپ زى بیته دانان د فان لیژناندا کو شاره زاین ل کارو چالاکیه یه کیت پشکینى و دهستنیشان کرنا کیم و کاسیت ناف خیفه تگه ھى و هه سترن ب لى پسپار کرنى. پشکین تیت نهجامدان ل سهر فان خالیت خارى:--

۱- پاقزیا خیفه تى و چه وانیا فه دانئ (هه واهوهورین).

۲- پاقزیا گشتى یا ناف خیفه تگه ها تایبهت یا تیمى.

۳- جلکو ریڅ و پیکیا دیده فانى.

۴- پیشانگه و کاریت دهستى.

۵- لیپانگه.

۶- پیگیری ب دهم و رهفتارا رۆژانه.

وه بۆ به رهه فبوون بۆ پشکینى دقیت دیده فان ل سهر ئیک تیم راوهستن ل بهر سینگى خیفه تگه ها خو. سهرؤکى کومى (پیشه نگ) ل لایى راستى و هاریکاری وئ ل لایى چه پی دئ راوهستن سهرؤکى تیمى دئ ب دهنگه کی بلند و ریڅ و پیک تیما خو پیشکیشی لیژنى کهت. بهر هوقبوونا تیما خو دئ نیشادتهت دهه می لایه نانقه دئ باگه وازی کهت و بیژیت (دیده فانیت پهروهر دا..... بهر هه فن بۆ پشکینى) دگهل وەرگرتا سلافا دیده فانى ژ لایى سهرؤکى تیمیه.

فتيک ژوان ئاميريت ب مفايه کو گه لهک تيته بکارئینان له وانيت وهرزشی و ناف خيڤه تگه هان ژئه گهرئ  
 گوهلينه بوونا بانگه وازا ل ناف خيڤه تگه هی. به لئ فیتک ژبه ر تیژیا دهنگی وئ ب سانا هی گوهلیدبیت  
 ئه فیت خاری چهند نمونه کیت فیتکینه کول ناف خيڤه تگه ها بکاردهین.

۱- ئیک فیتکا دريژ کوسئ جارن دووباره دبیت نیشانا (به رهه قبوونه) بو کارو چالاکیان.

۲- چهند فیتکیت کورت کوسئ جارن زیده تر بیت نیشانا (کومبوونییه).

۳- چهند فیتکیت دريژ کوسئ جارن زیده تر بیت نیشانا (به لاقبوونی ییه).

۴- چهند فیتکیت کورت ل دویف ئیک. فیتکه کا دريژ نیشانا (داخا زا هه وارها تییه، مه ترسی) چهند جاره کا  
 دی دووباره که تت.

۵- ئیک فیتکا دريژ. سئ فیتکیت کورت نیشانا (داخا زیا سه روکیت تیمانه).

### نیشانیت دیده قانی

۱- به رهف فی ریکئ هه ره ←

۲- لقی ریکئ نه چه ← ×

۳- تیم بوو دوو پشک ← <

۴- لدوریا چار پینگا کا نامه کا هه ی ← 4

۵- خيڤه تگه ه ← △

۶- لقی رئ چاقه رییه □

۷- ئهم زقرینه خيڤه تگه هی ○

۸- ئهف جهه مه ترسیه △

۹- ئافا فه خارنئ ☞

۱۰- ئهف ئافه بو فه خارنئ ب کارنا هیت △☞

۱۱- فرۆکخانه ○×



### قىبىلە نووما بىكار ئىنانا وئ

(البوصلة)

قىبىلە نووما بۇ دىتتا چار لايىت جوگرافى تىتە بىكار ئىنان. قىبىلە نووما ل شەفىت تارى و زىستانى يان ل رۇژىت عەور و شەفىت ستىر ديار نەبن دىدەقان بىكار دىننى بۇ دىتنە فا چارلايان و بىكار دىننى ل گەريانا ب پىيان (الرحله الخلويه) بۇ دروستكرنا نەخشى رىكى.

قىبىلە نووما پىكەتتە ز دەزىيە كا موگناتىسى سەرۋكى وئ ب رەنگى شىنى ھاتىيە رەنگىرن ب شىوئ دەمژمىرئ. ھاتىيە قايمىكرن ل سەر بىزمارەكى لىناف بىنگەھەكى شىشەى كو ب ساناھى بىزىرەيت و يا نمرەكرىيە (۲۶۰) ل دەھى بىكار ئىنانى بەردەوام سەرئ دەرزىئ ئەوى شىنكرى دى بەرئخۇ دەتە باكورى. ئانكو دى باكورى بۇ مە دەستىنىشان كەت. ب چار پىتان نەخشەكرىيە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باكور، پىتا S نىشانە بۇ باشوور، پىتا E نىشانە بۇ رۇژەلات نىشانە W نىشانە رۇژئاقايە.

وھ ل ناقتەراقان چار لايان چار نمرىت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باكورى رۇژەلات و رۇژئاقا و باشورى رۇژەلات و رۇژئاقا.

ل دەھى بىكار ئىنانا وئ دىقن ل جەھەكى راستىبىت، ژبەر ھەبوونا دوو جەمسەرەيت جىاواز دى كارى خۇيى زانستى كەت.

## پروگرامی کومبونه کا دیدہ فانی بۆ ماوی پۆژەکی:

- ۱- به رهه فبوونا دیدە فانا ب جلکین دیدە فانی ل دو یف دەمی دیار کری.
- ۲- پێپیشانا تیمیت پشکدار و پراوەستان ل جهی دیار کری.
- ۳- بجهئینا ری و رەسمین بلند کرنا ئالای. ب سروودا ((ئە ی رقیب)) بتنی کو پلی ئیکی کو دوو ریزه دی هیته دوو باره کړن دوجاران.
- ۴- سویندا دیدە فانی، هه لکرنا ئاگری و پشکینا پشکداران ژ لای چاقدیری کومبونیقه.
- ۵- پێشکیشکرنا چالاکی تیمیت پشکدار کو دقیت دیدە فانی بن.
- ۶- گۆتتا چهند وانه کیت دیدە فانی ژ لای سهرکردیت دیدە فانیقه.
- ۷- ب به لاکرنا خه لاتا و ئینانه خار ئالای کومبوون دی بدوماهی هیته.



## گهشتا ب پێیان و ئارمانجیت وئ ( الرحلة الخلوية )

ل دو یف پروگرامی هاتیە دانان ل پێشی بۆ هه ر خیفه تگه هه کی کو ژ پێنج پۆژان کیتر نه بیت پیدفیه گهشتا ب پتیا ب بۆ بیته بجهئینان داکو بۆ ماوه کی دیار کری دویر کهفن ژ کار و چالاکی ناف خیفه تگه هه و وهرگرنا هنده ک ئازادی ل دو یف رینماییت دیدە فانی و هه می مفا و ئارمانجیت بۆ هاتی نه دانان بی نه بجهئینان ژ لای دەسته کا ریفه به ریا خیفه تگه هه و دیدە فانی پشکدار بووی کو بۆ هاتی نه دانان. گهشتا ب پیتان گه له ک مفا ی هه ی بۆ دیدە فنان کو ئە فه نه :-

- ۱- به یز بوونا برایه تی دخیانی ل نافه را دیدە فانا و خه لکی وی جهی ئە وئ دچنی.
- ۲- شارهزا بوون ل شیوی ژیا ب و بارئ ئابوری و جفاکی یی ده فه ری.
- ۳- چه وانیا ریکا گه شتی و خو شی و نه خوشیت وئ.
- ۴- دیتنا شینواریت کهفن ل وئ ده فه ری.
- ۵- سه ره دانا وان پۆژان ئە ویت حکومه تی بجهئینان ل وئ ده فه ری.

- ۶- بەرگريكرن ژ خوشى و نه خوشيان و هاريكاريا وى جهى ئهوى گهشتى بۆ دكهن.
- ۷- بلندكرنا هستا نه تهوايهتى يا ديدەفانان ب ريزگرتن و سلاڤكرنا ئالاي ل دەمى دەرگهتنى و زڤرىنى بۆ خيڤه تگههئى.
- ۸- شارەزابوون ل بكار ئينانا قىبلە نوومايى و بكار ئينانا نيشانا و فیتکیت ديدەفانىي پیدفاییه ماوى گهشتى و دویریا وئ ژ (۱۰) كم کیمتر نه بیت ژ خيڤه تگههئى و بهر هه كرن و ديار كرنا ئارمانجيت وئ:
- ۱- ئارمانجيت گهشتى: وەرگرتنا زانیاریيت گشتى ل سەر وئ دهقهري.
- ۲- ديار كرنا دویریا گهشتى و جهى ديار كرى ب دانانا نيشانىي ديدەفانى ل سەر ريكي.
- ۳- سروشتى ريكي و ئا خا وئ يا چهوايه: هه بوونا سەر چاوييت ئافى هه كه هه بن يا بمه ترسيه يان نه و بكيىر قه خارنى تيت يان نه.
- ۴- ديار كرنا دەمى دەرگهتنى و قه گهريانى ل دويڤ نه خشى ديدەفانى ئهوى ل وانيت ديدەفانى هاتيه خاندن پیدفاییه ديدەفان قان خالان بهر چاڤبكهت ل دەمى بجهئینانا گهشتا پييان:-
- ۱- وەرگرتنا قان ناما بۆ بجهئینانى (ناما پيگيرى ب سويندو و ياساييت ديدەفانى، ناما كاريى بكوم و كارييت تاكه كهسى، ناما نفيسينا راپورتى لسەر گهشتى و مفايى وئ، ناما ديتنا گهنجينا بهرزه ل ريكي).
- ۲- برنا هه مى پیدفایيت خارن و نفستنى.
- ۳- بهر هه فكرنا قىبله نووما بۆ دروستكرنا نه خشى ريكي.
- هونه ريت ديدەفانى:- گري و گريدان و جوريت وئ
- ۱- گري ب رامانا گريدانا وهريسى دگهل وهريسى ب شيوهكى ب ساناهى و شدياي.
- ۲- گريدان: ئانكو گريدانا دارى دگهل وهريسى بۆ دروستكرنا پیدفایيت ناف خيڤه تگههئى.
- ۱- گري و جوريت وئ.**

**گري يا سنگى:** تيته بكار ئينان بۆ گريدانا خيڤه تى و دهستپيکه بۆ هه مى گريدانان

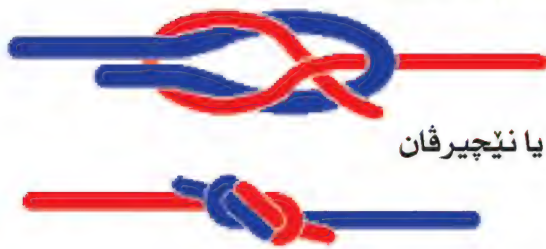
گري يا سنگى - وئد



گري يا چار گوشه: بۆ دريژكرنا دور وهريسىيت وهكى ئيك.

گرئ يا پيک گه هاندنى: بۇ پيک گه هاندنا دوو وهرىسىت جياواز ل قه بارهى.

گرئ يا پيک گه هاندنى - توصيل



گرئ يا نيچيرفانى: بۇ تيچيرا گيانه وهران.

گرئ يا نيچيرفان

گرئ يا رزگار كرنى: بۇ گه لهك كاريت پيدفى تيته بكارئينان

گرئ يا دارفانى: بۇ كومكرنا دارا و گريدانا وان ب شيوهكى شدياى

گرئ يا كورتكرنى: بۇ كورتكركنا وهرىسان ل دويىف پيدفىي

گرئ يا كورتكرنى - تقصير



۲- گرئدان و جوريت وئ:

گرئ يا ههشتى (ثمانية)

• گرئدانا چارگوشه.

• گرئدانا ئيک و دوو بر ب شيوى ژمارا ۸ ئينگليزى

• گرئدانا گريكان

• گرئدانا هه لگرئ ئالاي



هونه ريت ديدنهفانى پيکهاتينه ژ دروستكرنا ههر كارهكى دهستى ب دار و وهرىسان (اعمال الرياده) بو

پيدفىيت ناف خيفه تگههئ وهكى فان نمونان: (دروستكرنا پرهكى، تهفر، هه لگرئ ئالاي، هه لگرئ

پيلاقان، هه لگرئ چانتان، ميژانان خارنى، پهرتوكخانه، هه لگرئ جلكان).



### (پڻ و رھسمين بلندڪرنا نالاي)

ٺيڪ ڙ ڪارڀت گه لهڪ گرنگ يئ ماموستايي پهر وهدا وهرزشي ل قوتابخاني بجهئينا بلندڪرن و ئينانا خارا نالاي نيشتمانيه. ڙبلي هندي ڪو پشڪهڪ ڙ چالاڪييت وهرزشي و ديدھفاني ٺهركهڪي نيشتماني پهر وهرانهيه ڪو هفتيي جارھڪي تيته بجهئينان ل ههمي قوتابخانه و باخچيت ساڦا ڙي نابيت ڙي بي بههر ببن. پيدفييه ل ناستي فان قوناغان پڙو رھسمهڪي ٺه نجامبدھن ڪو بگونجيت دگھل فان قوناغان د اڪو ههر ل ڙي بچوڪاتيئ ڦيانا نيشتماني و نالاي ل دهف پيرؤز بببت. بو بجهئينا ڦي ڪاري پيرؤز مهرج و پيدفي و بهرهه ڦي پيدفييه ڦي شيوي خاري برڦا بچيت ڪو ل ڪونفرانس و ڪومبونيت وهرزشي بريار ل سهر هاتيه دان:

۱- پيدفي:

ا- نالاي نيشتماني يان نالاي ديدھفاني يان نالا و دروشميٽ ههر دامودھزگهه ڪا فهرمي ڪو وولات يان ريڪخراوهڪا جيهاني چ مهدهني بيت يان لهشڪري بيت ڪاري تيته ڪرن.

ب- هه لگري نالاي پيدفييه ڙ چار مهتران ڪورتر نه بيت و ڙ شھش مهتران زيدهتر نه بيت، ل سهر بنگهه ڪي چڪلاندی بيت و مهترسي ل سهر قوتابيان نه بيت.

ج- بجهئينا خيچڪيشان و نه خشه ڪرن بو جهي راوهستانا وان ديدھفانان ٺهويٽ پڙورھسمان بجهه دئين. ۲- بهرهه ڦي:-

ا- راهينانا سي ديدھفانان يان زيدهتر ل سهر چهوانيا ريڦاچووني و راوهستاني و سلافڪرني و بلندڪرن و ئينانا خارا نالاي.

ب- بهرهه ڦڪرنا جل و بهرگيت ديدھفاني ييت وي قوناغي ٺهوا نالاي بلند دڪھن ٺانڪو پهنتهرون و ڪراسي و ستوپيچ وهڪي ٺيڪ بن.

۳- مهرجيت بلندڪرن و ئينانه خارا نالاي.

۱- ل پوڙيت شه مبدي دهستيڪا دهوامي دي تيته بلندڪرن و دوماهيا دهوامي هيدي دي هيته خاري بهلي بلندڪرنا ب لهزهڪا گونجاي دي هيته بلندڪرن.

۲- پيدفييه ههمي قوتابي و ماموستا و ڪارمه ندين قوتابخاني بهرهه ڦبن ل گورھپانا بلندڪرنا نالاي ل دهمي خو دگھل هه لگريٽ نالاي بجلڪيت ديدھفاني ييت تمام.

۳- ئينانا خارا نالاي بتني ٺه و ڪوما ريورھسم بجهئينان دگھل ماموستايي وهرزشي ب فتيكه ڪا گوھليبووي ڙ لاي ههمي قوتابيانفه تيته بجهئينان ل دوماهيا دهوامي. ڦي شيوي خاري:-

۱- پشتي بانگه وازا ئينانا خاري/ ههرسي ديدھفان بو لاي هه لگري نالاي بهرهه ڦيشي دي چن. ديدھفاني نيغه ڪي پينگافه ڪي دي چيته پيش و دي سلافكه ته نالاي و نالاي ئينيهته خار بهلي

هيدي هيدي نهك ب لهز دگهل تمام هاتنا خاري ديدنهفاني لايي راستي دي هاريكارييا وي كهت بو پيچانا  
ئالاي ب مهرجهكي لايهي سور بهردهوام ژ سهرقهبيت ههتا تمامبوونا ري و رهسمان ماموستا دي فيتكي  
ليدته بو ناگادار كرنا هه مي قوتابيان.

۴- راوهستانا قوتابيت هه مي پولان ب شيوي لاكيشهكا فهكري دي راوهستن و هه لگري ئالاي دي ل نيغهكا  
گورهپاني هيته دانان.

۵- هژمارا نهجامدهريت ري و رهسمي ژ ۳ ديدنهفانا كيتر نهبيت و ژ ۹ ديدنهفانا زيدهتر نهبيت ل دويش  
گونجانا گورهپاني.

۶- و ديريا نيشانا ئيكي ژ هه لگري ئالاي نافهر (۳-۶م) بيت و نيشانا دووي ژ ئيك مهتر كيتر نهبيت ژ  
هه لگري ئالاي.

.....

#### ۴- پينگاف و بانگهوازيت بلندكرن و نينانا خاري يا ئالاي:

۱- ماموستايي پهروددا وهرزي و ريغه بهر لسهر ئيك خيچ بهرام بهر هه لگري ئالاي دي راوهستن ئيك  
لايي راستي و يي دي لايي چهپي.

۲- ماموستايي پهروددا وهرزي چهند جارهكان بانگهوازا (نامادهبووني) دي دته هه مي قوتابيان و  
به رهقه بوويان دا كو لقيني و ناخفتن نه مين و لباري (بينقه دانيدا بن).

۳- ماموستايي پهروددا وهرزي چهند جارهكان (بهيت بوون و ين بينقه دانئي) دي دته هه مي قوتابيان  
و هه لگري دي بجهيني.

۴- بانگهوازا دوماهيي ماموستا ب دهنگه كي بلندبو كوما بلندكرنا ئالاي دي دته بفي رهنگي:

(كوما بلندكرنا ئالاي. بو بلندكرنا ئالاي كوردستاني بو پيشي ۵.....رن)

۵- هه رسي ديدنهفان پشتي بانگهوازي دي ب ريغه چن ههتا نيشانا دووي دي پيگه راوهستن. ديدنهفاني  
نيغه كي دي پينگافه كي چيته پيشي هه لگري ئالاي.

۶- بلندكهر ئالاي دي وهريسي (بهنكي) فهكهت و ئالاي ماحيكهت ب مهرجهكي بيته ديتن ژ لايي هه مي  
قوتابيانقه و دي دانته سهر ملي راستي و كريارا بلندكرني دهستپيكهت.

۷- ئالا لسهر ملي نيغ پينگافي بلندببيت ماموستايي پهروددا وهرزي دي بانگهوازي دته و دي بيژيت  
(دگهل سروودا ئه ي رهقيب سلاف.....كهت).

هه مي قوتابي سروودا ئه ي رهقيب دي بيژن. ئه وييت ستوپيجا ديدنهفاني ل بهر بيت دقيت سلافا ديدنهفاني  
وهرگرن ب سي تبليت نيغه كي.

۸- پشتي تمام بلندكرنا ئالاي. ديدنهفاني نيغه كي دي زقريته جهي خو ئه وزي دي سلافكهت. ده مي سروود  
تمامبوو هه رسي ديدنهفان بو لايي راستي يان چهپي دي زقن و دي چن ههتا دگه هه لايي ماموستايي  
پهروددا وهرزي و سلافا ديدنهفاني دي بو كهن و بيژن (مه ئالا بلندكر) و ماموستا دي سوپاسيا وان  
كهت و ئه وزي دي فهگهرن.

ناف پۆلئىت خۇ. مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى دى ئاگەھدارىيا رېفەبەرىكەت كورپى و پەسم ب دوماھى  
ھاتن دا كو ئەو ژى شىرەت و رېنمايىان بدەتە قوتابيان. پىشتى پەيىقا رېفەبەرى ھەمى قوتابى دى  
قەگەرىنە ناف پۆلان ئىك ل دويىف ئىك ل دويىف پۆلان.

### تېيىنى:

- ۱- دەمى بلندكرنا ئالايى كوردستانى پەنگى سور دى كەقەتە سەر قە.
- ۲- مامۇستايى وەرزشى دى ستوپچا قەھوائى كەتە ستويى خۇ.
- ۳- ستوپچا دىدەقنان بۇ ھەمى قوناغان شىنى توخە (نىلى).
- ۴- سروودا ئەى پەقىبەتتى كى پىلا ئىكى كى دوو رېزە دوجاران دى ھىتە دووبارەكرن.
- ۵- ھەر قوتابخانەك ژ دەوامەكى زىدەتر بىت ل ھەمى دەوامان دى ھىتە بجهئىنان پۇژا شەمبى.
- ۶- پى و پەسمىن بلندكرنا ئالاي ئەركەكى فەرمىيە رېفەبەر و مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى بەرپىسيارن  
ژ بجهئىنانى.

### ويىنى بلندكرنا ئالاي



## رېپيشان (المسير)

رېپيشان ئىكە ژ چالاكيت پەروەردا وەرزشى ھەرە گرنگترين چالاكيا ماموستايى وەرزشىيە گو پىدقاييە پىتەكى مەزن پى بهيتە دان و مەشقى ل سەر بكت ل گۆرەپانا قوتابخانى.

ھەر ژ دەستپىكا سالى تيمان بەرھەفكت وەكى تەپا پىي - تەپا باسكت بۆلى - تەپا قولى بولى. تەپا دەستى بۆ پشكداريكرنى ل چالاكيت وەرزشى و ديدەقانى. دقيت تىما رېپيشانا قوتابخانى بىتە بەرھەفكرن و دقيت وان قوتابخانان ھەلبزيريت (ل پولين سى و چار و پىنج) ل قوناغا سەرتايى و بەژن و بالا وان نيزىكى ئىك بيت. پىدقاييە پشتى دانانا قى تىمى بىنە مەشقدان بۆ ماوى چەند دەمژميرەكان ل ھەفتىي (۲-۳) جاران.

## بەرھەفكرن و مەشقرنا قى تىمى دى بقى شىوہى بيت :

بۆ جارا ئىكى دى قوتابىيى ل گۆرەپانى ھىنە بەرھەفكرن ب سى ريزان ماموستايى وەرزشى دى سى قوتابيان دەرئىخيت ھەر قوتابىيەك ژ ريزەكى و قوتابىيت دى دى راوہستن و بەرى خۆدەنى.



## دەستپىكرنا راھىنانى يان مەشقرنى

دەستپىكى ماموستايى وەرزشى ھندەك شىرەتان دتە قوتابيان و بەحسى گرنكى و مفايى رېپيشانى كەت پاشى دى بانگەوازا قوتابىي ئىكى كەت و دى بىژىتتى جارا ئىكى پى چەپى بكاربىنە دگەل دەستى راستى. ب ھژمارا (۱) و ھژمارا (۲) پى راستى و دەستى چەپى بكاربىنە. بقى شىوہى قوتابى دى دەست ب رېپيشانى كەن و دى ھژمىرن (۱-۲-۳-۴) پاشى دى راوہستن.

چەند جارەكان دى مەشقە پى ھىتە كرن ل سەر قى راھىنانى ھەتا ئەو سى قوتابى بشىن ب جوانى بچن پاشى دى ھىتە بجهئىنان (تطبيقه) ل سەر قوتابىيت دى و دى ھىتە دووبارەكرن.

پاشى تمامبوون و بەر چافكرنا رېپيشانى ھەمى قوتابى پىكفە دى دەست ب رېپيشانى كەن و بۆ دانانا تىما رېپيشانى پىدقاييە فان خالان بەرچاف وەرگرن.

ا-ل دهمی راهینانی پیدقییه گهلهك مهشق بییه کرن ل سهر (بیئقهدهن - ووریابن) و لقینا دهست و پییان بیته بهرچاف وهرگرتن و خهلهتی بۆ تیئه دروستکرن.

ب-ل دهمی ریپیقانی پیدقییه دهستی قوتابیان ل ئاستی ملی بیت.

پ-دهستی وی ب شیوهکی راست بیت و تبلا بهرانی بۆ سهری بیت.

پ-تیبینیا مهودایی نافهرا قوتابیان بکهت ل ریپیقانی.

ج-پیئقیه چوکی قوتابیا یی راست بیت لدهمی ریپیقانی و نهچهمییت.

ح-پیدقییه جلکیت تایبهتی بۆ قی تیمی بیئه بهر ههفکر ب شیوهکی بالکیشبن.

خ-ئهف تیمه پیدقییه ههردهم یا بهر ههقبیت بۆ پشکداریکرنی ل ههمی بیردهورییت ئایینی و نیشتمانی ب تایبهتی فیسته فالیت وهرزشی ییت سالا نهییت قوتابخانان ههکه ئه نجامیت باش هه بوون ئهفه جهی سهر بلندی یه بۆ قوتابخانی و کارگیری و مامۆستاییت قوتابخانی ب گشتی و بۆ مامۆستایی پهروهردا وهرزشی و دیارییت تایبهت ژی بۆ تیئه تهرخانکرن.

### ههوار هاتنا دهستیکی (الاسعافات الاولیه)

ههوار هاتنا دهستیکی ژوان توخمیت گرنگه کو دقیت دیدهفانی گهلهك شارهزایی لی هه بیت. بۆ ههفکاری و هاریکاری خه لکی. گهلهك ژی یا گرنگه بۆ بهلاقبوون هشیارییا ساخله میی و بهر ههفکرنا کادری یه دهك ل ناف تیمیت پزیشکی لدهمی پیدقی. کو بگونجیت دگهل هیقی و بوچونین سهر وهکاتیا مه ل حکومهتا ههریما کوردستانی بۆ بهر ههفکرنا مرؤفه کی شارهزا. ئهوا ههژی گوتنی یه هشیارییا ساخله میی ب شیوهکی گشتی رویدانهکا نوویه کو ئاستا وهلاتان پی تیئه پیقان.



وینی شیوازیت ب کارئینانا برینپیچیئی

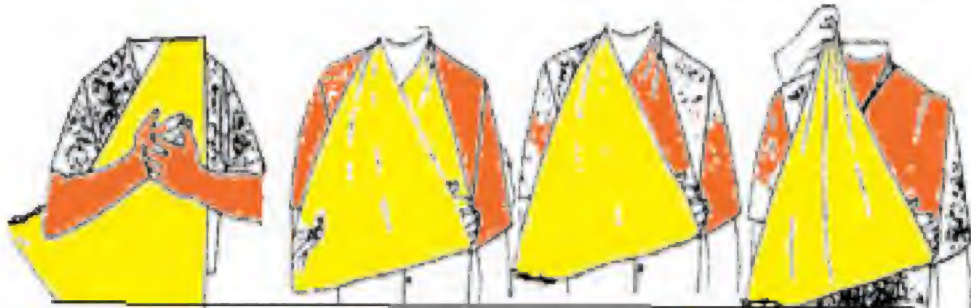
## گرنگیا ههوار هاتنا دهستیکی:

۱- وهسا یا به لاقه خیفه تگه ها دیدهفانی ل سهقایهکی ئازاد دا دبیت. ئه و ژ ی پیدقی بپروگرام و چالاکییت تایبهتی ههیه. گه لهك جاران (دیدهفان) و رابه ران و تیشكه شیران) توشی رویدانه كا ژ نشكه کیفه دبن. وهکی برینداری و شكهستن و چهند جوړیت ژههربوونی، ژبه ر هندی گه لهك یا گرنگ و پیدقییه هه می دیدهفان و رابه ران شارهزایه كا باش هه بیت ل ههوار هاتنا دهستیکی بو سه رده ریکرنی ب شیوهکی گونجای ل ده می رویدانی بو پیشكه شکرنا هاریکاری بو لی قه ومیا.

۲- لیکفه کرنا دهرچوونا بو کار کرنی ل نه خوشخانا و بنگه هییت ساخله می و راهینان بو پیشه یا برینپیچی (مضم) شارهزا کرنا دیدهفان و رابه را ب بنه مایین ههوار هاتنا دهستیکی دبیته ئه گه را زیده بوونا تیگه هشتنی و ده می مه زن بیت مفای ژ و هردگریت.

۳- کریارا ههوار هاتنا دهستیکی دبیته هوکاری خوشتیا کاری برینپیچی (مضم) ل دهف دیدهفانان و رابه ران ئه وژی یا گرنگه ل ده می کوردستان گه لهك یا پیدقی بقی بیشه ی. ژبه ر کیما تیا (کادری د گورمه پانا نه خوشیاندا.

په یفا ههوار هاتن ژ که فندا ب رامانا (هاریکاری) تیته گوتن فلانی هاریکارییا فلانی کر. ئانکو دهستی هاریکاری بو درێژکر. هه واهاتنا دهستیکی ئه و هاریکارییه یا کو مروف پیشكه ش دکه ت بو مروقه کی لی قه ومی هه تا هاریکارییا پزیشکی فیرا دگه هییت.



وینی شیوی بکارئینانا ستوپیچ ل ههوار هاتنا دهستیکی

## (چه وانییا سه رده ریا دیدهفان و رابه ران ل ده می رویدانا ل ده می رویدانا پویدانی)

۱- دقیت ئارامیی بپاریزیت و هنگافتی (المصاب) راگریت ل ده می رویدانی دا و دقیت دیدهفان هشیاریبیت و مه ندهوش نه بیت و مفای ژوا نتشتا و هردگریت ئه و لی دهقه ری هه یین.

۲- قه گوهاسنا لیقه ومی بو جهی گونجای کو دویریبت ل دهقه را دژوار هه که ساخله میا وی دهستبه ت.

۳- بزووترین دم داخازا پزیشکی بسپوری بکه ت.

۴- ئاگاداريا بېنقەدانا (استراحه) لېقەومى بېتە كرن: ئىشانا وى كېمكرن. قولپكىت جلكىت وى بېتە قەكرن. دا گقاشتەن نه كەقېتە سەر. بجهئىنانا قان رېنماييان دېدەقان دشىت گەلەك مفای بگەهينىتە لېقەومى وەكى:

أ- ژيانا لېقەومى بپارىزىت.

ب- رېگرتن ل زيانېت لابه لا (مضاعفات) لېقومى كېمكرنا زيانا.

ت- كېمكرنا ئىشانا لېقەومى و بلندكرنا بارى دەر وونى.

## هنگاقتنیت وهرزشی

### هۆکاریت رویدانا هنگاقتنیت وهرزشی:

- ۱-هۆکارین دهرهکی (هۆکاریت گشتی)
  - خرابیا ئهره دئ یاریگهه و نه گونجانا وئ بۆ بجهئینانا یاریان.
  - ب کارنه ئینانا ئامیر و کهل و په لیت وهرزشی ب شیوهکی دروست
  - هه لبرارتن و ب کارئینانا پیللاقییت خراب و نه گونجای بۆ جوړئ وهرزشی.
  - خراییا بارئ دهروونی و په وشتا یاریزانی و دویربوون ژ گیانی وهرزشی کو دبیته ئه گهرئ بکارئینانا دژواریئ و تورهبوونا بئ مفا.
  - سه ریچیکرنا یاساییت وهرزشی، چونکی ئارمانج ژفان یاسایان پاراستنا یاریزانییه و دابینکرنا ئارامیییه، لادان ژفان یاسایان دبیته ئه گه را رویدانا هنگاقتنئ.
  - ب کارئینانا دهرمانیت ووزهبه خش (مقویات) کو دبیته ئه گهرئ وهستیانا ئه ندامیت نافدا بۆ زیده تر ژ توخیبی خو. کو وه دکهت هیژه کا زیده تر ژ شیانییت منسیولوجی و لهشی خو دهر بیخیت.
  - نه بوونا خوارنا گونجای جوړا و جوړ ب پیژه کا گونجای.
  - گو هه نه دان ب ئه نجامیت پشکیننی و تاقیکرنیت پزیشکی، ژ بهر هندئ دقیت یاریزان ل دویف شیانا فسیولوجی و پزیشکی بۆ جوړئ وهرزشی هه لبرتیریت وه گه له ک جاران هنگاقتنئ یا رویدای ژ بهر کو یاریزان بۆ وی جوړئ وهرزشی ده ستنا ده ت.
- ۲-هۆکاریت تایبه ت ب یاریزانی هنگاقتی:
  - هه بوونا نرمی و خافیئ ل گه ه و زه فله کان.
  - ره گه زئ یاریزانی.
  - توشبوونا وی ب هنگاقتنا به ری هینگی
  - کیم سه ر بۆرییا یاریکه ری.
  - هه بوونا نه ریکی و خرابیئ دپشکیت له شیدا.
  - ژیی یاریزانی.
  - چه وانیا کار کرنئ دگه ل هنگاقتنئ ل ده می رویدانی:
  - چاره سه ریاه ده ملده ست (فوری) بۆ هنگاقتنان.
  - بیئقه دان - بهر ده وام نه بوون ل یارییی - نه لقاندا جهی هنگاقتی.
  - سار کرن - ب کارئینانا به فرو (جه و دکئ) سار.

• بكارئینانا لهفه نیت گریډانا ل سهر پشكا هنگاڤتی و جهگیر کرنا وی بگیچی.  
• بلند کرنا پشكا هنگاڤتی.

• نیشادانا هنگاڤتنی بۆ پسپوړی تایبته ل بواری پزیشکی وهرزی.  
جوړیت هنگاڤتنیت وهرزی:  
هنگاڤتنیت وهرزی تیته لیکه کړن بۆ:

۱- هنگاڤتنیت ساده، کو برین و هنگاڤتنا زهڅله کان فه دگریت.

۲- هینگاڤتنیت دژوار وده کی شکهستن و هنگاڤتنا سهری.

### هنگاڤتنیت ناف یاریگه هی

#### هنگاڤتنیت وهرزی بیت بهر به لاق ل ناف قوتابخانی:

ماموستا بزانینا هوکاریت پرویدانا هنگاڤتنی وده لی دئیت شارهزا ببیت ل چهوانیا دویر نیخستنا وی و کاربکهت بۆ دابین کرنا ساخ و سلامه تی بۆ قوتابیانا ل دهمی بجهئینانا چالاکییت لهشی و هه که هنگاڤتنی رویدا نه و دی شیت بزانیته چییه؟ و بزوترین دهم ریکییت پیدفی وهرگریت و هه وار هاتنا دهستیکی بۆ نه نجامدهت و هه که پیدفی بوو قوتابی هنگاڤتی ب ریکییت دروست بگه هینیته جهی چاره سه ر کړی. کو نه و ژی وده دکهت هنگاڤتنیت وهرزی نه هه ودهت و ریکی ل مه ل مه زنبوونی و نالوزی زیده بگری. وه به لافترین هنگاڤتنیت وهرزی ل ناف قوتابخانی نه فیته خوارینه:

۱- ته نشت نیشانا دژوار (الم جانبی حاد) ل دهمی بجهئینانا چالاکییت لهشی:

نهف ته نشت نیشانه کو رویددهت وده کی گورچ بوونا زهڅله کایه. ل پشکا راستی لای سهری یی که مه ری ل دهمی هه ول و خه بات و خو وده ستاندا لهشی یا بهر دهوام پهیدا دبیت. وده کی غاردان و یاری کرنا باسکت بولی و ته پا پی یان هه ر یارییه کا دی وده کی وان. وه پتر نه و که سی توشی دبن کو ژنوی دهست بجهئینانا چالاکییت وهرزی کړی. یان نه ویت دوباره دهست بجهئینانا چالاکییت وهرزی کړی پستی هیلا بۆ ماوه کی دیار کړی. نهفه ژی رویددهت ژ نه نجامی چوونا خوینا پیدفی ریژره کا کیم. کو دبیته نه گه ری نه گه هشتا نوکسجینی پیدفی بۆ زهڅله کهیت بهر په ر سیار ژ هه ناسه دانی (زهڅله کهیت په نچک و زهڅله کهیت نافبه را په راسیا). ژ بهر هندئ نهف گوهورپنا ژ نشکه کیفه ل بارئ بین فه دانئ بو بارئ هه ول و خه باتی دبیته نه گه ری زیده بوونا هژمارا هه ناسه دانئ و کویریا هه ناسی. کو وده دکهت سه نگه کی بیخیته سهر زهڅله کهیت هه ناسه دانئ و ژوری لی دکهت بۆ پهیدا کرنا ووزا پیدفی بهری گه هشتا خوینا پیدفی بۆ فان زهڅله کان و ژ نه نجامدا.

ئەف ئېشانه رویدەت ل قان زەقلەکان و دبیزنه قی کریاری (تیرنه بوون یان کیمیا تیربوونی ل قان زەقلەکان) کو وەلکەسی توشبووی دکەت هەست بئیشانه کا دژوار ژ تەنشتا خوۆ بکەت.

### \* چ پیدقییه بیتە کرن؟

ئەو کاری پیدقی بیتە کرن ل دەمی رویدانا قی ئیشانی ل تەنشتی. کیمکرنا خورتی و دژوارییه ژ لای کەسی ئەنجامدەر قە دگەل هەولدانئ بوۆ وەرگرتنا هەناسە کا کویر دا ئەو ئیشان نەمینیت. دگەل دەستپیکرنا راهینانان بخورتی و هیژەکا کیمتر ژ وی ئەوا ل دەمی ئیشان تیدا رویددەت.

۲- وەرگەرەهان - وەرپیچان (اللتواء) پیکهاتییه ژ قەتیانا (دراندنا) کیمەکی یان تمامیا گریکیت گەهان ب ئەگەرئ دەر بازبوونا لقینا گەهان زیدەتر ژ توخیبی دیارکریی سروشتی خوۆ (تشریحی) ئەقە زی ژ ئەگەرئ قەشکاندنا ژ نشکەکیقە و ل هەر دوو باراندا خوین درژیت. ئەف هنگاقتنە رویددەت ل گەهیت گوزەکا پیی (الکامل) ل ناقبەرا قوتابیاندا ل دەمی بجهئینانا بزاقیت هونەری ییت تەپا باسکت بولی و تەپا پیی و ئیکگافی و خوۆلاقیتنا بلند. ئەوژی ژ ئەنجامی بزاقا هاقیتتی و وەرپیچانی (یان وەرگەرەهان) ل گەهیت تەبلا رویددەت ل یارییت تەپا دەستی و تەپا باسکت بولی و تەپا قولی بولی ب ئەگەرئ پیشوازیکرنا ژ نشکەکیقە یا تەپی ب ناقبەنکا دەستی و تەبلا.



### نیشانی وئ:

- هەبوونا ئیشانی دگەهاندا ب ئەگەرئ قەتاندا دەمار و گریکیت دوروبەرەان ئەف ئیشانه ب ریکا دەماریت هاندەر تیته قەگوهاستن بوۆ مەلبەندی ئیشانی ل میشی.
- وەرمتن ژ ئەنجامی کومبوونا خوینی ل جەه هنگاقتیدا.
- رویدانا خوین رشتنا ژناقدا.
- بلندبوونا پلا گەر ماتیا گەهان.
- گوهورسینا رەنگی پیستی.

## \* ئەوا پېندىقى بېتە كرن :

• ب كارئىنانا جەودكى (كماده) ئاڧا سار بۇ ماوى (۲۰-۳۰ خۆلەكان) ب باشى ناھىيە زانين ئىكسەر بهفرا ھوپر كرى داننە سەر د اكو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارمانج ب كارئىنانا ئاڧا سار مېتتا ئاڧخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزمبوونا فشارا خوينى ل سەر جھى گەھان دگەل كىمكرنا سوتنى (التهاب) ھەست بئىشانا تىكچوونا زەڧلەكايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرېدانى و بلندكرنا گەھىن ھنگاڧتى بۇ سەرى بۇ كىمكرنا رىژا خوينى ل جھى ھنگاڧتى.

## ۲- فېككەفتن - سەلخىن :

پېكھاتىيە ژ خشتاندنى يان فېككەفتن دربەكى ب رويى ژ دەرڧەيى لەشى كو دبىتە ئەگەرئ ھنگاڧتنا بەرگى دەرڧەيى زەڧلەكان و گرېكان. و سەلخىن رویدەت ب ئەگەرئ كەفتن يان فېككەفتن قوتابىەكى ب قوتابىەكى دى يان ب ئامىرەكى يان ب ئاستەنگەكا سروشتى جىاوازييا دژواريا دربى بەركەفتى دبىتە ئەگەرئ دروستكرنا سەلخىنى ل رويى پىستى ھەتا دراندنەكا كوير و خوين ژى تىت و ھندەك جاران كارتىكرنا فى فېككەفتنى دگەھىتە پەيكەرئ كو ئەنداما (الجهاز الفطى) و سەلخىنى لەھستى دگەت. كارتىكرنا فى ھنگاڧتنى لسەر قوتابى رادوھستىت سەر جە و ھىزا فېككەفتنى و دشاندانىنە پلە و دژواريا ھنگاڧتنى بېتە پېششېيكرن ھەتا چەند دەمژمىرەكان پىشتى رویدانى.



## نشانىت وئ:

-ئاستىبوون و وەرمتن ژ ئەنجامى كومبوون و مەھىنا خوينى ل وى جھى.

-ھەبوونا ئىشانى ل جھى ھنگاڧتى.

-رویدانا خوين رشتنا ژ ناڧدا ژ ئەنجامى قەتيانا رەھىت خوينى و قەتيان ل كرىاران.

-زڧرىنا خوينى كو دبىتە ئەگەرئ ھاتنا خوينى بۇ جھى و دەوروبەران.

-گوھورپىنا رەنگى پىستى سەرڧە و داپۆشيان.

-ژ دەستدانا لقینی بۆ دەمه کی بۆ قیککهفتنی ساده، و نه مانا شیانا لقینی ب تمامی ل قیککهفتنی دژوار،  
ب نه گهری وی گفاشتنا که تیه سهر دهمارین ههستیار و لقینا دهماران.

### \* نهوا پیدقی بیته کرن

۱- هه که هاتو هنگافتن لکه هان بوو (گه هیت چوکی یان ملان)  
-ب کارئینانا جه و دکی ئافا سار بۆ ماوی نیف دهمز میری. بو کونترولکرنا خوین رشتنی و خوینا کومبووی  
ل ناف گه هان هه که هه بیت.

-ب کارئینانا دارکیت گریدانی ل دهرقهی گه هی.

-بیئقه دانه کا باش بۆ وی گه هی.

۲- هه که هنگافتن ل دهماری بیت (دهمارا زه قله کان یان زه قله کیت ههستی زه ندکی).

-ب کارئینانا گهرمی گهرمی -بیئقه دانه کا تمام بۆ دهمارا هنگافتی.

-ب کارئینانا قه مالینی (مساج) ل سهر دهماری دا کو توشی سوینی نه بیت.

-پاراستنا دهماری ژ هنگافتنی و پاشه رۆژیدا ب کارئینانا ئامیری پاریزگاریکهر.

۳- هه که هنگافتن ل ههستیکی بوو (ل ههستیکی ديار رویدهت وهکی پی و مل و دهست).

-ب کارئینانا (حه و دکی گهرم) -بیئقه دانه کا تمام ههتا شینداریت خوین رشتنی بهرزه دبن.

۴- هه که هنگافتن ل زه قله کی بۆ (زه قله کیت رانی یان پشتی).

-ب کارئینانا (جه و دکی سار).

-ب کارئینانا دارکیت گریدانی (شداندن).

-بیئقه دانه کا تمام.

### ۴- خه لهان (خه لیان) (ژیک دهرکه تن) (الخلع)

پیکهاتییه ژ دهرکه تنان وان ههستیکی گه هان پیک دئینن بۆ دهرقهی توخمیی سروشتی یی دیاریکری  
خۆب نه گهری هیزه کا دهره کی و دبیه دوو جوړ:

۱- خه لهانا نه تمام (خلع جزئی)

۲- خه لهانا تمام (خلع کلی)

خه لهان رویدهت لناقبه را یاریزانیت ته پا دهستی ب زوری ل گه هیت نه نیشکی ژ دهستی دریزگری لدهمی  
که تن خاری (که تنی) و ژیک دهرکه تنان تیلان دهمی پیشوازیکرنا ته پا نه چاقه ریکری ههر وهکی ل ته پا  
باسکت بولی و فولی پولیدا. وه ژیک دهرکه تنان گه ها چوکی کو ب زوری ل ناقبه را یاریزانیت ته پا پیدای  
رویدهت ژ نه نجامی زیده قه کرنا پیی دریزگری. و بۆ یاریزانی جمناستیکی پشتی هاتنه خاری ل سهر  
ئامیران یان دهمی هاتنا خاری ژ بلنداهییه کا زور.



## نیشانیٔ وی:

-نیشان ل جهی خه لھانی ب تایبھ تی ل دەمی لھینا ئەندامی هنگافتی.

-نەمانا لھینی ل ئەندامی هنگافتی.

-گوھۆرین و تیڭچونا شیوی وی ئەندامی ب بهر اور دگرن ل هەمان ئەندامی دی یی وەکی وی.

-وهرمتن ژ ئەنجامی خوین رشتنی و کومبوونا خوینی ب ئەگەرئ قەتیانا گریڤکت دەورو بهری گەھی

## \* چ پیتقییه بیته کرن؟

پیتقییه گەها خه لهای بیته جهگیر کرن دگهل دانانا بالیفکه کی دا کو هەر دوو ههستییت گەھی فیکنه کهفن

و قه گوهاستنا که سی هنگافتی ب کیمتترین نیشان دا کو ههستییت ژیک دهر که تی بزقرنیه جهی خو ژ لای

که سانین بسپۆر و شارەزاقه.

## ۵- شکەستن:

پیکهاتییه ژ قەتیانا بهر دەوام یا ههستیکی ژ ئەنجامی فیکهتەنا دربه کی دژوار. شکەستنی جارا هە ی دبیتە

ئەگەر اژیک جودابوونا تمام یا پشکیت ههستیکان و دبیتە دوو جوړ:-

۱-شکەستنا سادە / پیکهاتییه ژ شکەستنا ههستی بی برینه کا دهره کی رویددەت یان هه بیت.

۲-شکەستنا ئالوز / ل فی جوړی شکەستنی ههستی ژ پیستی دهر دکه فیت دگهل پهیدا بوونا برینی

وه مه ترسیا فی جوړی شکەستنی زیده دبیت ژ ئەگەرئ خوین رشتنا هه فپیچ و رهنکه ههستی بهرف

پیسبوونی ببهت بتوزو میکرو بیت ناف هه وای.

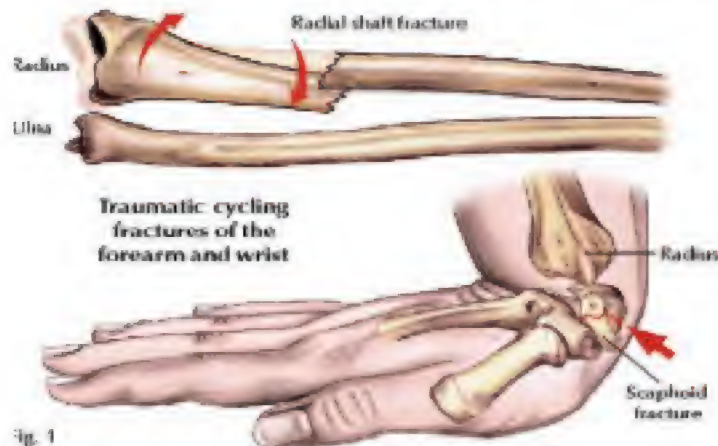


Fig. 1

## نیشانیت وئ:

- ئیشانە کا گەلەك ل جەئ شەكەستنى ب تايبەتە ل دەمى لقينا ئەندامى شەكەستى.
- وەرمتنا جەئ شەكەستى كو ھىدى ھىدى پەيدا دبیت ژ ئەنجامى خوين رشتنا ژنافدا ل جەئ شەكەستى.
- گوھورپىن و تىكچوونا شىوئ ئەندامى شەكەستى ئانكو شىوھكى دى وەر دگريت ژ ئەنجامى نىزىكبوونا ھەستىيە شەكەستى ژ ئىك و دوو.
- گوھلىبوونا دەنگەكى نەسروشتى ل دەمى لقاندا ھەستىيان ل سەر ئىك و دوو.
- گوھورپىنا رەنگى پىستى بو رەنگ شىن ژ ئەنجامى كومبوونا خوينى ل دورىيە جەئ شەكەستى.

## چ پىدقايە بىتە كرن؟

- نەھىلانا لقاندا ئەندامى شەكەستى.
- جەگىر كرن ئەندامى شەكەستى ب گىجا دەمى بو ھارىكارىيا جەئ شەكەستى پشتى زفراندا ھەستىيە شەكەستى بو وى يى دروست. ھەكە گىچ نەبوو دشىن ھەر تىستەكى دى يى رەق بكاربىنين بو جەگىر كرنى.
- نە ئىخستنا پىلاقى ھەكە شەكەستن ل پىي بوو. ژ بەر كو پى پتر جەگىر دبىت بەھبوونا پىلاقى.
- دەمى شەكەستنا ئالوز پىدقايە ئەو برىن بىتە داپوشىن ب پارچەكا پەرۆكى پاقر. و ل دەمى خوين رشتنى پىدقايە خوين رشتن بىتە راگرتن بكارئىنانا گرىكا گریدانى. و بىتە گریدان ل سەر وى پەرۆكى پاقر كرى.
- ھەوار ھاتنا دەستپىكى بو كەسى ھنگافتى بىتە كرن ژوى درىي قىكەتى كو نىشانىت وئ دىاردىن ب شىوئ زەربوونا سەر و چاقان. ساربوونا دەست و پىيا ل: نزم بوونا لىدانا دلى. ئەو ژى بدرىژ كرن ھنگافتى ل سەر پشتى و بەتەنەكى ب سەر دادەن داکو گەرم ببىت دگەل دانا ھندەك دەرمانى ئارامكەر.
- ۶- ھنگافتىن گەرم (ئەو ھنگافتىن ب گەرمى رویدەن)
- ب بلندبوونا پلا گەرمى كارتىكرن دئ ھەبىت ل سەر فرمانىت لەشى مروقى كو ئەوئى ترسەكا گەلەك يا ھەى ل سەر ساخلەميا لەشى مروقى. نىشانىت قى مەترسى ئەف ھنگافتە نە:
- أ- گورجبوونا گەرمى (التقلص الحراري) ئانكو ھەبوونا نەرىكىي ل ھەستىيارىن چالاكىيە كارەبايى بىت زەفلەكان بئەگەرى گورجبوونا زەفلەكا خافنەبوونا وان. ئەفە ژى دزقرىتەفە بوژ دەستدانا رىژەكا گەلەك ژ خویا سوديوم و پوتاسيوم. ب ئەگەرى خۆھدانەكا گەلەك ل ھەوايەكى گەرمدا ئەوا پىدقايە بىتە كرن ل دەمى رویدانا قى گورجبوونى. درىژ كرن زەفلەكا تىكچوو و پىدانا خارنىت روون (شلەمەنى) و خارنىت باش و ھەفسەنگ.

**ب- ژ ھۆشچوونا گەرمی (اغماء حراری)** ئانکو نەمانا ھێزێ ل کو ئەندامی زقپین و کونترولکرنا گەرمی بۆ رویبویبوونا پلا گەرماتیا لەشی ژ ئەنجامی ھەولدان و خەباتا لەشی ل سەفایەکی گەرمدا و ژ نیشانیت وئ بلندبوونا لیدانیت دلی و کیمبوونا ریژا خوھی، دگەل رویدانا وەستیانهکا گەلەك ھەستکرن ب سەر ئیشیی. ئەوا پیدفی بێتەکرن دفی باریدا. دەستبەردان ژ ئەنجامدانا چالاکییت وەرزی و ڤەگوهاستنا نەساخی بۆ جەھەکی سیبەر و ئارام و ھین. دگەل سارکرنا لەشی ب ریکا ڤەخارنیت تەزیاتیا و تەرکرنا وی و دابینکرنا کریارا ھەوا گوھورپینی ل جھی بێنڤەدانا نەساخی. ھەکە ھاتو ئەف نیشانە بەردەوامبوون و نەچوون دڤیت نەساخی ڤەگوھیزنە نیژیکترین بنگەھی پزیشکی (بنگەھی ساخلەمی).

**ت- لیدانا گەمی (الضربة الحرارية):** ئەف جوړە ھنگافتنە رویدەت ھەکە ھاتو ئەو کەسی توشی ژ ھۆشچوونا گەرمی بووی نەھاتە چارەسەرکرن. ل ڤیڕئ ئەف جوړە ھنگافتنە پیدفی ب چاڤدیری و چارەسەریا نوژدارییە. ژ بەر ھندئ ل ڤی باریدا کریارا چارەسەری پیدڤییە لەوما دڤیت نەساخ بێتە ڤەگوهاستن بۆ نیژیکترین بنگەھی ساخلەمی. نیشانیت وئ. بلندبوونا پلا گەرمی و بلندبوونا لیدانیت دلی، تیکچوونا ھەستا بینیی و نزمبوونا فشارا خوینی و تیکچوونا ھەڤسەنگیی ل دەف کەسی ھنگافتی.

### خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروڤی یا بوویە ئیک ژ کاریت گرنگ کو ھەمی وەلات ب چاڤەکی گرنگ بەرڤخۆ ددەنی بیخەمەت دروستکرنا نەوہیەکی لەش بەیز و خودان لەشی و ھزر و بیریت دروست و خودان شیانییت بلندیی بەرھەمئینانی و زانستا خارنی ئەو زانستە کو پەیوەندی ل نافبەرا خارنی و فرمانیت مروڤی شروڤەدکەت. ژ وانا خارنا خوارکی و دەرکەتنا ووژی و کریاریت دروست وەرارکرنی بەری نیژیکی (۱۰۰) سالان ھاتە زاینی کو پروتین و کاربوھیدرات و چەوری سەرچاویت سەرکینە کو ووژی دناڤ لەشیدا پیک دئین. و ل دوماھییا سەدا بوندیدا زانا گەھشتنە وئ چەندی کو لەشی پیدفی ب شکەکا خوئ یا کانزایا یا ھەد خارنیدا. پاشی گەھشتنە گرنگیا ھەبوونا فیتامینا ب ریکا تاقیکرنا ل سەر گیانەوهران و دیتنا ھژمارەکا گوھورپینان و پاشی سالا (۱۹۳۰) ب ریکا پیشەسازی ھاتنە بەرھەڤکرن.

گرنگیدان ب خارنا راست بەرپر سیارەتیا ھەمی وەرزشقانان و راھینەرایە پیدڤییە خارنا خواراکیت ھەڤسەنگ و زانینا بەھایی گەرماتی بۆ خو دویرئێخستنێ ژ زیدە و کیمکرنی کو ل ھەردوو باراندا دبیتە ئەگەرئ نەساخیا خارنی کو پیدڤییە خوژی دویر بێخیت ب تاییبەتی ل دەمی بەرھەڤکرنا لەشی (اعداد بدنی).

## جوړیت خوارنی

### ۱- کاربوهایدرات: Carbohydrates

ناوړتا نندامین پیکدهین ژ کاربون و هیدروجنی و ئوکسجینی و نشا و شهکرا قه دگریټ ب شیوه کی گشتی و تیته لیکه کرن ل سهر دانه ویله و زمرزموات و فیقی و لهشی دشیټ خارنیټ کاربوهایدراتی بله ز ب ئوکسینیت ووزی ژئ دمریخیټ کو لهشی پیدقی بیا هه ی. بؤ بجهئینانا چالاکیټ زیندی. دوو جوړیت کاربوهایدراتا یټ ههین. کاربوهایدراتیټ ساده. کاربوهایدراتیټ ئالوز. کاربوهایدراتیټ ساده نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ ئیگرنا هژماره کا کیټ ژ تاکه شه کری و هکی: کلوکوز - قره کتوز - کالاکتوز - ماتوز وه چهند جوړیت دی.

کو نه قه ب ساناهی تیټنه هه رسکرن و خوین ئیکسهر وان دمیټریت ب ریټکا ریټیکان. به لی کاربوهایدراتیټ ئالوز نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ پیکه گریدانا هژماره کا گه له ک ژ گرده شهکرا کو هیدی تیټنه هه رسکرن و بؤ ماوه کی دریټ ووزی ددهن و یه کا دروستکرنا فان کاربوهایدراتا کلوکوز و کلایکوجینه و پاشی سلیلوز کو دیواریټ خانیت پروهکان پیکدئینیت.

کلوکوز / هه می کاربوهایدرات پشی هه رسکرن وان میټنا وان تیټنه گوهورین بؤ کلوکوزی کو گرنگترین لسه چاوئ بهر هه میټنا ووزی دله شی مرو فیدا. وه میلاک (جگهر) گرنگترین جهه دله شیدا بؤ بجهئینانا کریاریټ تایبهټ ب کلوکوزیټه، پشی فیټی هنده ک ره هیټ دی روله کی گرنگ دبینن ژ فیټی کریاری. وه کی زه قله کان و ره هیټ گولچیسکا و (گورچیسکا) ره هیټ چه وری.

سهر چاویت کلوکوزی ل خوینی /

۱- سهر چاویت کاربوهایدراتا: ا- کاربوهایدرات خوراکی ب- کلایکوجینی

ج- کریارا بهروفازی یا ترشی و ماسیک و پایروفیک

۲- سهر چاویت نه کاربوهایدراتا / ا- پروټین ب- چه وری

❖ کلوکوز چ لیټیټ دناف خوینی و په هان / داکو لهشی پاریر گهریټ بکهټ ژ ئاسته کی دیارگری ژ کلوکوزی دی هنده ک ریټیټ جوړا و جوړ گریټه بهر:-

ا- ئوکساندنا کلوکوزی بؤ دهر کرنا ووزی.

ب- داگرنا کلوکوزی ب شیویټ خو (کلایکوجینی)

ت- گوهورینا ویټ بؤ چهند شیوه کیټ دی.

نه قه هه می بکارئینانه و کریاره کا کاردکهن بؤ کونترولکرن و ریټکخستنا ئاستی کلوکوزی دناف خوینیټا و پاراستنی ژئ دکهن ل ئاستی سروشتی (۶۰ - ۱۱ ملکم بؤ ههر ۱۰۰ مل ژ خوینی. وه فرمانا سهره کی یا کلوکوزی دابینکرنا پیدقیټ له شی ژ ووزی. به لی داگرنا کلوکوزی ب ریټکا دوو کریاران دبیت. کو تیټه گوهورین بؤ کلایکوجینیټان چه وری کریارا گوهورینا کلوکوزی بؤ کلایکوجینیټل هیلاکیټان زه قله کان دبیت.

وہ تیدا تیتہ داگرتن. فرہیا میلاکی و زہقلہکان بۆ داگرتنا کلایکوجینی یا بچویکە لەوما دئ بینی ئەوا داگرتی ب لەز تمامدبیت. بەلئ کریارا گوھۆرینا کلوکوزئ بۆ چەورییا پشتی دابینکرن چەنداتییا ووزا پیدقی بۆ لەشی رویددەت و پاشی داگرتنا کیمەکی ژ کلوکوزئ بشیوئ کلایکوجینی و یا زیدە دبیتە چەوری.

ئەو ھورمونیت کونترولا کاریت کلوکوزئ دکەن/ ھندەک ژ ھورموناتا کارتیکرنا ئیکسەر یان نە ئیکسەر یا ھە ل سەر کلوکوزی و ریکخستنا ئاستئ وئ ل ناف خوینئ ل دویف پیدقی لەشی وتیتە پیکفە کرن بۆ دوو جۆران:

۱- ئەو ھورمونیت کو ئاستئ کلوکوزئ کیمدکەن ل ناف خوینئ/ ئەوژی ئیک ھورمونه کو ئەنسولینە کو رشتنا پەنکریاس دروست دبیت.

۲- ئەو ھورمونین کو ئاستئ شەکرئ بلند دکەن ل ناف خوینئ/ ھورمونا کلوکاگون و ھندەک ھورمونیت دی ییت لاوەکی.

❖ چەوا ووزە تیتە بەرھەمئیان ل کلوکوزئ/ کلوکوز یا پشکدارە ل ھەمی سیستەمین کاردکەن بۆ بەرھەمئیاننا ووزە، فیجا ووزا ھەوایی یان نە ھەوائی بیت. ریژا ووزا دەرکەتی ب ریکا ھەوای گەلەک زیدەترە ژ ریکا نە ھەوایی. چونکی ئیک گەردا کلوکوزئ (۲۸) گەردین (ATP) ددەت بەلئ ھەر ئەو گەردا کلوکوزئ دوو گەردیت (ATP) ددەت بریکا نە ھەوایی.

## ۲- پروتین / Proteins

ھەمی خانیت زیندی پروتینا تیدا کو ب یەکا دروستکرنانا خانیتە دانان. وەکی خانیت پیستی و ھەستی و زەقلەکان. کو خۆراک ماددئ ب مفایە بۆ ئافا کرنا لەشی و پاراستن لەشی مروقی، ھەمی ئەنزیم و ھندەک ژ ھورمونان ژ پروتینی پیکھاتینە. یەکین سەرەکیین پیکھینەرین پروتینی دبیزنئ ترشیت ئەمین کو ژ پیکھاتیت وان جیاوازن ل چەوانیا دارستن و قەبارە دا. ئەم دشین پروتینی ژ دوو سەرچەوان وەرگرین ئەو ژ گیانەوهری و پرووہکی. پروتین کاردکەن بۆ دروستکرنانا خانیت نوی و دووبارە دروستکرنانا رەھین تیکچوو، دروستکرنانا ئەنزیم و ھورمونان، دروستکرنانا ماددئ بەرگریکەر کو بەرگریی ددەتە لەشی مروقی و فرمانا دوماھیی ژ بەرھەمئیاننا ووزیە ل دەمی تمامبوونا کاربوهیدرات و چەوریان. وە پیدقی لەشی بۆ پروتینان دگەھیتە نیزیکی ۱ گم/کگ ژ کیشا لەشی.

بەروفاژی بیروبوچوونا ھندەک رەینەران و وەرزشقانان ریژا پروتینی زیدەنابیت بزیدەبوونا هیژا مەشق ل ھەمی یاریت وەرزشی.

### ۳- چەۋرى / Fast

دلەشىدا ھەيەب شىۋى ترشەلوكا چەۋرىيا سىيانى و بەزى فسفۇرى و كولستورول، ۋە ترشەلوكا چەۋرىيا سىيانى دناڧ خانىت چەۋرىياندا داگرتىنە و دەھمى پىشكىت لەشىدا و دناڧ زەڧلەكاندا. بىكارتىت بۇ بەرھەمئىنانا ۋوزى ب رىكا ھەۋايى سەڧاى دىتە گلىستورول و ترشەلوكا چەۋرى ۋەكى (ترشى سىارىك ئەۋك و پالىك) ۋ ئەۋا دوماھىي دىسوزىت و ۋوزەكا مەزن بەرھەمدىنىت و ترشەلوكا چەۋرىيا يان تىرن يان نە تىرن ل دوىڧ ھەبوون و نەبوونا گەردا ھايدىروچىنى.

خارنا ترشەلوكىت تىر دىتە ئەگەرى زىدەبوونا رىزا كولىستورولى دخوينا. لەشى پىدڧىيا ب چەۋرىي ماددان ھەي بۇ كۆمىرنا فىتامىنا ۋە گەۋھاستىنا وان ھەروەسان بۇ بەرھەمئىنانا ۋ ھورمونان و ھىلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژىنگەھا نال لەشى ژ ژىنگەھا زىدە دەرڧەي لەشى زىدە ئەۋ ۋوزا كو چەۋرىا دابىن دكەن زىدەترە ژ ۋوزا كاربوھىدراى و پىرۇتىنان. چەۋرىيىت تىمى ل نال گۆشتى پەزى و بەرھەمىت ۋى شىر و روىن و گوىزاهندى و خورمە دايىت ھەين چەۋرىيىت نە تىر روونى گەنموكا و زەيتون و پەمبى و گۆشتى ماسىدا يىت ھەين و لەشى پىتڧىا ب ھەردو و جۆرىت چەۋرىان ھەي.

#### فرمانىت چەۋرىيان /

۱- بەرھەمئىنانا ۋوزى (۱) گم ل چووييا (۹) كالورىت گەرمىي بەرھەمدىنىت كو گەلەك زىدەترە ژوورا بەرھەمئىناى ژ كاربوھىدراى و پىرۇتىنان (كو ھەر ئىك ۴ كالورىە).

۲- كاردكەت بۇ ھەلاندن و مىتتا ھندەك ژ فىتامىنىت گىرنگ ل روىڧىكان و بىي ۋى مىتن روناڧەت ۋەكى قىتامىن A, E, D, K.

۳- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

۴- پاراستنا لەشى ژ دربىت دەرەكى.

۵- راگرتنا ھندەك ژ ئەندامىت ژ نالڧا ل جەي خۇ ۋەكى گورچىسكان و روىڧىكان.

### ۴- فىتامىن Vitamins

پىكھاتىيە ژ خوراكى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىژەكا كىم دناڧ خوارنا جۇرا و جۆرىت سىروشتى دا ھەيە و مروفى پىدڧى ب رىژەكا كىم يا ھەي بەلى ب شىۋەكى رىك و پىك كو ھوكارى ھارىكارن بۇ رىكخستنا كرىارا زىندەگىا و دىنە ئەگەرى پاراستنا بارى ساخلىمىا لەشى و دابىنكرنا ۋەرارى، فىتامىن دەست دگىر ب سەر زۇربەيا فرمانىت لەشى. ۋە زۇربەيا فىتامىن مروف ب رىكا خوارنى بدەست خۇڧە دىنىت بىتنى فىتامىن K نەبىت كو لەشى مروفى بخۇ دروست دكەت.

جورئ فیتامینان/ فیتامین تینه لیکه کرن ل سهر دوو کومان ئیکئ شیاننا حه لیانا (حه لهان) وئ ئلقیدا به لئ یا دی دناف ئاقیدا نا حه لیئت (حه لهیت) به لکو د چه واریاندا د حه لهیت، جیا وه زیه کا زورا گرنگا هه ی ل چه وانا بکارئینانا له شی بؤ فان هه ردوو کومان، وه له شی دشین خورز کارکته ریژا زیده یا فیتامینئ حه لهای دئاقیدا ب ریکا گورجیسکان له وما نه یا بترسه خارنا وئ ب ریژه کا گه له ک. به لئ فیتامینئ د چه وریاندا د حه لهیت له شی نه شیئت بقی ریکئ خو ژئ رزگارکته به لکو دمیلاییدا کومدبیت دبیته جهئ مه ترسیئ بؤ مروقی. له وما پیدقییه هشیاربین ژ بکارئینانا وئ.

ا- فیتامینئ حه لهای دئاقیدا/ کوما فیتامینئ (B12) ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشی فولیک و فیتامین C فه دگریت.

ب- فیتامینئ حه لهای د چه وریاندا/ فیتامین A ، D ، E ، K فه دگریت.

فیتامین ووزئ نادهر ئیخن به لکو هوکارئت هاریکارن.

## ه- توخمیت کانزایه Minerals

ماددئ ئەندامیه مروقی پیدقییا پی هه ی بؤ مه رهما وهرارکرنئ و به رده وامیا ژیانئ و ب توخمئ بنه پره ت

دئیه دانان بؤ ئافا کرنا ساخله میه کا باشی. زیده تر ژ (۲۴) توخمیت کانزایه یئت هه ین دله شی مروقیدا و ئەو توخم (کالسیوم ، فوسفور ، سودیوم ، پوتاسیوم ، مه گنیسیوم ، گوگرد ، کلور ، ئاسن)، پشکیت سهره کینه دله شیدا ژ فان کومه توخمان.

له وما دبیزئ توخمیت سهره کی، هنده ک توخمیت دی یئت هه ین کو له شی پیدقییا پی هه ی به لئ ب ریژه کا کیم کو ئەو یئت دی فه دگریت.

## گرنگترین فرمانیت توخمیت کانزایان ئەفه نه :

۱- دروستکرنا په یکه رئ کو ئەنداما و ددانا و به یزکرنا وان وه کی: کالسیوم و فسفور و مه گنیسیوم.

۲- بجه ئینانا فرمانیت کیمیایی زینده گی وه کی:- ئاسن و مس ژ پیکئینانا هیموگلوبینی وه یود ژ دهر کرنا ریژتنا دهره قی (تیره کسینی) وه کوبالت ژ پیکئینانا فیتامین B12 و هنده ک ل توخمیت دی کو دچنه پیکئینانا ئەزیمان.

۳- بجه ئینانا فرمانیت فیزیائی- کیمیائی وه کی پاراستن ل سهر هه فسه نگیی و ژناقچوونا خانا و ریشالیت خوینی و پاراستن ته علمی (القاعديه) و ترشیئ دله شیدا و پاراستنا پاله په ستویا خوینی.

۴- هاریکاریا له شی بؤ بکارئینانا برۆتینا وه کی مه گنیسیوم و سودیوم.

۵- ریکخستنا لیدانیت دلی و لفاندنا زه فله کان وه کی پوتاسیوم.

هندەکان باوەریا هەمی کو خارنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لەشی زێدە دکەت بەلێ چ تشت نینە پشتگیریا ئەفیی بکەت. بتنی توخمی ئاسنی نەبیت ژ لایی ئافەرەتانه کو هاتیە سەلماندن کیم دبیت ل دەمی راهینانیت دژوار و بهیز هەروەسان دەمی زەرپنا هەیفانه پیدفییە بێتە خوارن ژ رادی خۆ زێدەتر.

## ۶- ئاف Water

ژ تشتیت پیدفیی ژیانیه. ئەم دشیین بۆ ماوی چەند پۆژەکان بی ئاف بژین و نیژیکی ۷۰٪ لەشی مروقی ژ ئافی پیکدهیت و دەمی خانیت لەشیدا یا هەمی و نافەندەکە بۆ هەمی کریاریت زیندی ل ئاف خاناندا و کار دکەت ل سەر سڤککنا وان ژەهریت دروست دبن ژ ئەنجامی کارلیکە زیندەگیا و فەگواستنا وی بۆ هەمی پشکیت لەشی و هاریکاریا ریکخستنا پلا گەرماتیا لەشی مروقی دکەت ب ریکا کریارا خوهدانێ. وه پیدفیا ئافا پۆژانە نیژیکی (۲.۵) لتر تیتە خەملاندن.

ل دویف پلا گەرمی و سەقای. بەلێ ل دەمی بجهئینانا راهینانیت وەرزشی ئەف چەندا ئافی زێدە دبیت. ئاف ل گەلەك سەرچاویت دی بدەست دکەفیت وەکی شلەمەنیان و فیقی و وەرزهواتی و شیر و شەربەتیت فیقی.



## خوارك ل پۆژیت بەریکانادا

چیدبیت خوارن ل بەری بەریکانا گیروکرفتا بۆ گەلەك وەرزشفانان دروستبکەت کو ئەفەژی گریدیای (یعمەد) بارێ دەروونی یی یاریکەری. چونکی هزرکرن ل یاریی و گۆمان ل برن و دۆراندنی. وه ل یاریکەری دکەت کو بارێ دەروونی فاژیلە بیت (تیکچووی بیت) و وهلی دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنی بخوت فان دویر کەفیت ژ خوارنا ب شیوهکی تمام کو ل هەردوو باراندا دی ئەنجامیت خراب هەبن. لەوما پیدفییە ل دویف فان رینمایان بچین:

۱- خوارنا خۆراکی دقیت ب ریژرهکا تمامبیت. کو وهلیبکته ههست ب برساتیی وی شیانیی نهکته ژ نهنجامی کیمخوارنی.

۲- دقیت جوژی خوارنی و ریژاوی بجورهکی بیت کو گهده و پشکاسهری ژ ریشیکا دقلابن ل دهمی بهریکانا، کاربوهدرات و پروتینی گهده بجه دهیلن ل ماوی (۳) دهژمی. بهلی ماددیت چهوری پیدفی ب (۴-۵) دهژمی. ل سهر فان بنه مایان پیدفییه خوارن پشی بهریکانا ب (۳) دهژمی. بیته خوارن ههکه خوین دی بکریارا ههرسکرنی مژیل بیت و دی بیته نهگه ری کیما چالاکیا یاریکهری و نهگه ری رویدانا قهرهشیانی و گیزبوونی ل دهمی یاری.

۳- دقیت نه و خوارن و شله مه نیت دهینه خوارن یهناتیا یاریکهری بشکی و وهلی نهکته ههست ب تیهناتیا و هسک بوونا دهفی بکته دگهل گرانی هه ناسه دانی.

۴- دقین وی خوارنی بخوت کو یاریکهر لیراهاتیت وی خوشبیت و ل دهف یا په رسه ند بیت.

۵- دورکته تن ژ خوارنیت گازی و سویر و وازئینان بکیمیفه پوژه کی بهری یاری.

۶- دورکته تن ژ خوارنیت گازی دروست دکهن وهکی باقله مه نیا.

۷- جه خته کرن لسه ر خوارنا کاربوهدراتا ژ بهر کو ههرسکرن و ان ب ساناهییه ب زورترینده م دبیته ووزه.

۸- دویرکته تن ژ خوارنا شیرینایا ژ بهر هاریکاریا دهرکرن هورمونا نه نسولینی دت و دبیته نهگه ری نه مانا کلوکوزی دناف خوینیدا دگهل هستکرن ب وهستیانی.

۹- دهربارهی وان وهرزشفانان نهویت توشی ئیشانا گهده و ریشیکان. گهله ک جوژین خوراک شل ییت ههین کو ب ساناهی دئینه ههرسکرن. ههروهسان هنده ک وهرزشی یا ههی وهکی / ماراسون کو یاریکهر پیدفی ب خوارنا شله مه نیان یا ههی د اکو هاریکاریا وی بکته د بهریکانیدا و ریژرهکا کیما یا کلوکوزی یا تیدا ههی (۳گم/ ۱۰۰ ملی لتر ناف).

### خوارک پشی بهریکانی

دقیت کار بیته کرن بو زفراندنا وان کاربوهدراتیت داگرتی (مخزون) نه کو لهشی یی ژ دهستداین و هه می مادیت خوراک پشی بهریکانی بتایبه تی ل وهرزشین بهرگه گرتن (التحمل) ژ بهر هندی خوارنا دانه کی سهره کی ب دهژمی. پشی یارییی گهله ک ژ مادیت خوراک بو یاریکهران دزفریته قه کو ژ دهستداینه. ههکه یاریکهری نیاز هه بوو بو پشکداریا یاریه کا دی ل پوژا دیفدا دقیت وان کاربوهدراتا بخوت نهویت ب ساناهی بینه ههرسکرن.

## کارتیکرنا جوریت خوراکى ل سەر ئاستى وەرزشقانان

کاربوھیدرات سەرچاوى سەرەکییە یى ووزى ل دەمى خەباتیدا وەلیکولینان یا دیارگری کو دەمى خوارنا چەوریان بو بەرھەمئینانا ووزى ل دەمى خەباتیدا شیانیت لەشى ییت وەرزشقانان دەیتە خوارى ب ریژا (۵۰٪) ھەر چەند داگرتى (مخزون) یى لەشى یى زیدەدبیت ژ کلایکوجینى کو کاربوھیدراتا ھەدگريت دى بەرگەگرتنا وەرزشقانان دريژ تر بیت. ژبەر ھندى پیدقییە ریژا کلایکوجینا داگرتى ل زەقلەکا میلاکیدا زیدەبیت کو ئەو ژى دبیژنى بارکرنا کلایکوجینى کود شیت بئیک ژ فان سى ریکان بدەستفە بینیت:—

۱-خوارنا کاربوھیدراتا ب زورى دگەل جوریت دى ییت خوارنى بۆ ماوى (۳-۴) پۆزان دگەل دویرکەتن ژ راھینانیت وەرزشى.

۲-قالاكرنا زەقلەكان ژ کلایکوجینى ب ریکا ئەنجامدانا راھینانیت وەرزشى. پاشى وەرزشقان ھەست ب خوارنا کاربوھیدراتا بۆ چەند پۆزەكان کو دبیتە ئەگەرى زیدەبوونا ریژا کلایکوجینى دزەقلەکاندا.

۳-ب کارئینانا ھەول و خەباتەکا دژوار و بەیز بۆ قالاکرنا زەقلەكان ژ کلایکوجینى پاشى وەرزشقان خوارنەکا زەنگین ب چەورى و پپۆتینی بخۆت بۆ ماوى (۳) پۆزان پاشى (۳) پۆزیت دى کاربوھیدراتا بخۆت ب شیوہکى تایبەت. وەرزشقان دقیت راھینانیت شدیای ئەنجامبدەت ل پۆزیت خوارنا چەوریا. و چ کارى ئەنجامنەدەت ل پۆزیت خوارنا کاربوھیدراتا. ئەف ریکا دوماھىی دەیتە بکارئینان ل وان یارییت پیدقى ب ساخلەتیت بەرگەگرتنى ھەین.

## تقديم

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- منتديات شباب نهضة / صنتدى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه .
- ٣- منتديات بدنيه عرب / صنتدى الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العمليه فى تدريس التربيه الرياضيه تأليف / حامد البياتى .
- ٥- التطبيعه العلى فى التربيه الرياضيه تأليف / د. عباس احمد .
- السامرائى و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقه التدريس فى التربيه الرياضيه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائى .
- ٧- التمارين البدنيه . تأليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديريه الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القيلى لمادة التربيه الرياضيه د. عادل على حسن
- المملكه العربيه السعوديه

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.